



UNIS pag.23
Viaggi pag.34

ANNO XLI - N.4 - SETTEMBRE 2023

terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ



**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



In occasione della scorsa Assemblea cantonale, della quale trovate un resoconto a pagina 6, mi è capitato di discutere con una signora di Intelligenza Artificiale (IA), in particolare di ChatGPT, un programma informatico in grado di generare dei testi simili a quelli umani, al quale Silvano Marioni ha dedicato un articolo qui pubblicato a pagina 10. «È incredibile quello che riesce a fare – mi ha detto ad un certo punto – allo stesso tempo, però, la cosa mi spaventa». La posso capire. La sua improvvisa comparsa in rete ha reso evidente agli occhi del mondo che, in sordina, il settore sta facendo grandi progressi e viaggia a una velocità per cui prodotti come Siri di Apple o Alexa di Amazon, giusto per citare due tipologie di assistenti intelligenti in uso oggi, possono apparirci ora come la classica punta dell'iceberg, un iceberg di cui ignoriamo sia la dimensione sia la portata.

Del resto non c'è bisogno di scomodare ChatGPT per vedere che tipo di rapporto le persone della terza e quarta età hanno con le nuove tecnologie. La partita si sta ancora giocando su un terreno dove sono i cellulari, i tablet e i computer a creare dubbi, domande e problemi.

Seppure in modo molto approssimativo, proprio partendo da come vengono utilizzati questi dispositivi, è possibile suddividere gli anziani in tre categorie: i curiosi, che in tutti i modi cercano di essere, come si suol dire, sul pezzo, gli insofferenti che, insieme agli indifferenti, sono disposti ad imparare quanto basta per sopravvivere in mezzo a mail, app e QR Code; e coloro che, nel modo più categorico, si rifiutano di adoperarli perché li trovano davvero troppo complicati.

Qualsiasi sia l'approccio, il punto è che viviamo in una società fortemente digitalizzata e chiamarsi fuori è pressoché impossibile, tanto meno consigliabile, se si vuole mantenere la propria indipendenza. Dalla fattura del medico alla cassa del supermercato, dal parchimetro in città ai biglietti del treno o del bus, le nuove tecnologie pervadono infatti il nostro quotidiano, ed imparare ad utilizzarle è fondamentale per continuare a vivere in autonomia.

Ben vengano allora le iniziative che sul territorio offrono la possibilità agli anziani di acquisire familiarità con esse come "Lo sportello informatico per la terza età", un progetto pilota che l'ATTE intende avviare questo autunno e di cui vi parliamo a pagina 9; o i "Corsi di mobilità", in cui i partecipanti imparano a muoversi con sicurezza e in modo indipendente sia a piedi sia con i mezzi di trasporto pubblici, le cui date trovate pubblicate a pagina 11. Non da ultimo, l'Incontro cantonale della persona anziana che, quest'anno, tratterà proprio del tema della digitalizzazione degli anziani. Ne trovate un approfondimento a pagina 8. Come indicato sull'invito allegato alla rivista, la vostra partecipazione all'evento è molto importante: solo voi sapete quali sono i problemi che quotidianamente incontrate utilizzando computer e cellulari. Convidete la vostra esperienza, perché sarà anche grazie ad essa che, in futuro, si potranno realizzare corsi di digitalizzazione adeguati ai bisogni concreti degli anziani.

Ci vediamo il 23 ottobre a Manno, mi raccomando, partecipate numerosi.

Laura Mella



TELESOCORSO

DELLA SVIZZERA ITALIANA



Sereni in casa con NEAT GSM-NOVO

In caso di bisogno basta premere il pulsante per parlare con la Centrale d'allarme 144.

L'operatore:

- è in grado di riconoscervi e tranquillizzarvi
- prende contatto con una persona di fiducia, il medico o l'ambulanza

Maggiori informazioni:

ATTE, 091 850 05 50/53; telesoccorso@atte.ch





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLI - N. 4 - Settembre 2023
Tiratura: 10.000 copie

Distribuzione:

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

Responsabile

Laura Mella

Hanno collaborato a questo numero

Veronica Trevisan, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Claudio Guarda, Marisa Marzelli, Alessandro Zanolì, Emanuela Epiney-Colombo, Katjuska Schär, Loris Fedele, Peter Jankovsky, Giampaolo Cereghetti, Silvano Marioni.

Corrispondenti dalle sezioni

Daisy Andreetta, Fabio Sartori, Elena Celio, Aldo Albisetti, Barbara Forni, Mara Lafranchi; Augusto Benzoni, Rita Del Don.

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

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

In copertina: guardando ai malanni autunnali, una mela al giorno toglie il medico di turno...

6



ATTUALITÀ ATTE

Due i temi trattati nell'attualità ATTE: il resoconto dell'Assemblea cantonale e la digitalizzazione degli anziani.

15



ARTE

Inaugurata alla Fondazione Ghisla di Locarno l'installazione di Ireneo Nicora dedicata al ricordo e alla memoria.

10



SOCIETÀ

ChatGPT e l'intelligenza artificiale, luci e ombre di una branca dell'informatica che desta entusiasmo ma anche preoccupazione.

12



TRADIZIONI

Droghe vegetali, storia, miti e leggende anche locali.

VITA DELL'ATTE

38 VOLONTARIATO

39 SEZIONI E GRUPPI

43 LA BACHECA

RUBRICHE

18 CINEMA

19 SATYRICON

28 VOX LEGIS
FRA LE PAGINE

47 PER DISTRARSI

20



MUSICA

L'animatrice radiofonica Patricia Barbetti si racconta.

31



SALUTE

La degenerazione maculare legata all'età, sintomi e cure

36



VIAGGI

Alla scoperta della Toscana in sella a una bici elettrica.

COLLABORAZIONI

32 AVA EVA

33 ATIDU



TORINO

**Il tour delle eccellenze
e la Sacra di San Michele**

5-7 dicembre 2023

Per informazioni:

Segretariato ATTE

Servizio viaggi:

Tel: 091 850 05 51/59

Mail: viaggi@atte.ch

Assemblea cantonale 2023

Votati all'unanimità i cambiamenti dello Statuto* e il credito per migliorare i sistemi informatici.

Alla presenza delle autorità comunali e cantonali, il sindaco di Bellinzona Mario Branda e il Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità Raffaele De Rosa, martedì 23 maggio si è tenuta al Mercato coperto di Giubiasco l'Assemblea cantonale dell'Associazione Ticinese Terza Età. In un clima disteso, i presenti si sono calati su un ordine del giorno piuttosto ricco, che li ha tenuti impegnati fino all'ora di pranzo.

La prima parte della mattinata è stata dedicata agli spetti finanziari e organizzativi dell'Associazione, con la presentazione del Rendiconto, del Consuntivo e del Rapporto di revisione 2022, seguiti dalla presentazione e ratifica del Preventivo 2023 e dalla nomina dell'Ufficio di revisione per l'esercizio 2023. Il 2022 si allinea grossomodo ai risultati del 2021 facendo anzi registrare un lieve miglioramento, complice anche la riduzione del personale di circa due unità lavorative in seguito a pensionamenti. Il calo di aderenti riscontrato nel 2020 e nel 2021 ha segnato un deciso rallentamento portando a una sostanziale stabilità dei dati (ca. 11'000 i soci a fine 2022). Il "Telesoccorso della Svizzera italiana" ha mantenuto la posizione degli anni precedenti, confermandosi un servizio prezioso per gli anziani più fragili, mentre il Settore viaggi, rientrata la crisi sanitaria, ha ripreso slancio in maniera significativa tornando a registrare degli utili: le proposte di uscite sono raddoppiate rispetto all'anno precedente e i partecipanti addirittura triplicati. L'UNIB, dal canto suo, ha continuato nella profusione di sforzi – sia sul piano dei contenuti culturali sia in ambito organizzativo (tra lezioni in presenza, lezioni *online* e incontri a carattere "misto") – per garantire ai propri utenti un'ampia varietà di proposte, anche a carattere pluridisciplinare. I corsi offerti hanno superato il centinaio, le persone che hanno seguito delle lezioni sono state circa 2'500.



Lasciate le cifre dei preventivi e dei consuntivi alle spalle, approvati all'unanimità, l'Assemblea è stata poi chiamata ad esprimersi su due trattande più articolate: la revisione aggiornata dello "Statuto ATTE", in vigore dal 1980 e modificato parzialmente in più occasioni (la nuova versione può essere consultata sul sito: www.atte.ch, alcune copie sono già state messe a disposizione dei soci anche nei Centri diurni), e l'investimento necessario per l'ammodernamento dei sistemi informatici adottati per i contatti coi soci e per la gestione amministrativa, rivelatisi ormai obsoleti. Nello specifico è stato messo al voto un credito massimo di 230mila CHF: 68mila CHF per il nuovo sito ATTE e l'*e-shop*, 148mila CHF per il nuovo sistema gestionale, più 14mila CHF di possibili spese non prevedibili. Dopo la presentazione nel dettaglio e una breve discussione, l'Assemblea ha votato e approvato all'unanimità ambedue le trattande. Una volta chiusi i lavori assembleari, le socie e i soci si sono riuniti a tavola per gustare in compagnia un meritato pranzo, al quale è seguito un pomeriggio in musica curato da Rita e Gio.

Il saluto del Consigliere di Stato Raffaele De Rosa

"(...) vi ringrazio per avermi invitato alla vostra assemblea cantonale e con grande piacere vi porto il saluto del Consiglio di Stato. I lavori assembleari sono un momento fondamentale per rinnovare lo spirito di un'associazione che si occupa di temi

***Il nuovo Statuto dell'ATTE può essere consultato nei Centri diurni o sul nostro sito: www.atte.ch**



ATTE È...

VANTAGGI PER I SOCI



importanti come la partecipazione, la promozione della salute e la riduzione dell'isolamento della popolazione. Il crescente fenomeno della solitudine è direttamente proporzionale all'affermarsi dell'individualismo e al progressivo sfaldamento del ruolo di coesione sociale delle comunità, tipici delle società moderne. La società in cui viviamo diventa ogni giorno più complessa e fenomeni come l'isolamento e la vulnerabilità delle persone sono sempre più presenti. Tutti possiamo vivere momenti di difficoltà e di fragilità; lo abbiamo sperimentato, purtroppo, in questi ultimi anni toccati dalla pandemia. Le associazioni come ATTE rivestono un ruolo essenziale e sono un punto di riferimento davvero molto importante. Grazie al vostro impegno e alle attività che promuovete, incoraggiate, tra le altre cose, la partecipazione attiva delle persone. Associazioni come la vostra, contribuiscono a mantenere vivo e attivo l'interesse per il volontariato, una risorsa preziosissima della nostra società.

I volontari sono una presenza attiva ed essenziale che arricchisce il territorio, creano reti di solidarietà e rappresentano modelli virtuosi a cui ispirarsi per contribuire concretamente al Bene comune. L'attività della vostra associazione s'inserisce nella visione strategica della Pianificazione integrata LANz-LACD 2021-2030 in cui si prevede di rafforzare i servizi d'appoggio che rivestono un ruolo importante nel mantenimento a domicilio delle persone anziane e nel sostegno ai familiari. Si gettano inoltre le basi per ridurre la frammentazione dei servizi formali attraverso un maggior coordinamento e un rafforzamento del lavoro in rete. Nel contempo, si forniscono risposte concrete a sostegno del ruolo prezioso dei familiari curanti e per combattere i fenomeni della solitudine e dell'isolamento sociale, grazie all'offerta dei centri diurni e a diversi progetti, tra i quali figura la prestazione di attivazione sociale che vi vede attori protagonisti con il progetto "Regione solidale". Non da ultimo siete un punto di riferimento per quanto riguarda la consulenza e l'informazione sia per i vostri utenti sia per le loro famiglie.

Ringrazio quindi a nome del Consiglio di Stato i membri del Comitato e l'Ufficio presidenziale di ATTE con il Segretario generale, le collaboratrici e i collaboratori per il prezioso e generoso impegno quotidiano in favore delle persone anziane e non solo, e dei loro familiari. Ringrazio di cuore tutte e tutti coloro che sono attivi nelle cinque sezioni regionali e coordinano i propri Gruppi e i Centri diurni di riferimento. Insieme alle volontarie e ai volontari, svolgono un prezioso lavoro che, oltre a permettere di realizzare le numerose iniziative e attività proposte dalla vostra associazione, arricchiscono la società con gesti concreti e generosi e rappresentano un modello e un esempio di solidarietà da seguire per tutti noi".

Care socie e cari soci, se non l'avete già fatto, infilate ora il vostro tesserino nel borsellino perché potrebbe darvi qualche interessante vantaggio. L'ATTE è infatti sempre all'opera per allacciare delle collaborazioni con società, enti o esercizi pubblici e privati

perché i suoi soci possano godere di prezzi di favore e sconti. Alcune collaborazioni sono già sfociate in proposte concrete delle quali potete approfittare sin da ora.

Sul fronte della ristorazione è attiva la convenzione con la **Fondazione Diamante (FD)**, ciò significa che per i nostri soci è possibile pranzare presso uno dei loro ristoranti godendo di un sconto. Nello specifico la convenzione prevede:

uno sconto del 10% su tutte le consumazioni di caffetteria e di 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 durante le ore serali e nei giorni festivi), escluse le prestazioni di catering/eventi. La convenzione è valida per i seguenti ristoranti della FD:

- **L'Uliatt**, via dei Fontana da Sagno 3, Chiasso;
- **Canvetto Luganese**, via Rinaldo Simen 14b, Lugano;
- **Al Bel**, via Raggi 8a, Bellinzona.

Sul fronte della mobilità, a quanti sono in cerca di un'auto nuova, ricordiamo che Hyundai Svizzera accorda condizioni speciali (sconto Flotta A) a tutti gli associati dell'ATTE, condizioni che permettono di acquistare una nuova Hyundai ad un prezzo particolarmente di favore. Per scoprire i dettagli dell'offerta e quali sono le concessionarie che vi aderiscono, vi invitiamo a consultare il nostro sito: www.atte.ch.

Per quanto concerne i negozi, vi segnaliamo la collaborazione con la Cartoleria Colombi di Bellinzona, dove i soci che mostreranno la tessera potranno approfittare di uno sconto del 10% sui prodotti di cartoleria e del 5% sull'acquisto di un libro. **Libri a prezzi vantaggiosi** anche alla Libreria Ponte di Mendrisio, dove i soci che ne faranno richiesta, riceveranno una tessera fedeltà già caricata di 250 punti. Oltre a godere delle promozioni, una volta raggiunti i 500 punti (1 franco = 1 punto) il possessore della tessera riceverà un buono regalo di 30 CHF.

Dal punto di vista culturale, vi informiamo che è stato rinnovato e ampliato l'accordo con il **Cinema Teatro di Chiasso**, accordo che si articola in tre proposte diverse ("Domenica a teatro", "Serate ATTE a teatro" e "Sconto gruppi") delle quali trovate il dettaglio scannerizzando il QR Code qui sotto o accedendo al nostro sito. Infine, ormai consolidata è la collaborazione tra UNIB e OSI e tra UNIB e La Scala di Milano, il cui programma può essere consultato a pagina 25 e 26 di questa edizione della rivista.



Vivere (o sopravvivere?) nell'era digitale

Se ne parla nel prossimo incontro cantonale della persona anziana

Si terrà lunedì 23 ottobre a partire dalle 14:00 nella Sala Aragonite di Manno l'Incontro cantonale della persona anziana il cui tema quest'anno sarà la digitalizzazione nella terza e quarta età. La scelta è stata dettata da alcune considerazioni qui riassunte dal presidente dell'ATTE Giampaolo Cereghetti: «È verosimile che la pandemia abbia finito per imporre, nella vita quotidiana di quasi tutti, un ricorso più frequente ai mezzi di comunicazione digitali e agli strumenti tecnologici. Il periodo di forzato isolamento sembrerebbe aver potenzialmente favorito o accelerato un processo di avvicinamento all'uso di determinate "tecnologie di base" (per esempio, nell'ambito della telefonia mobile) anche di coloro che, per scelta più o meno consapevole, prima se ne erano tenuti discosti. Ma il fenomeno dell'acquisizione di nuove competenze digitali da parte della popolazione anziana non è facile da descrivere e

quantificare: di sicuro esso ha avuto un andamento non uniforme e non ha riguardato tutti. Per questa ragione la Federazione svizzera delle U3 ha lanciato nei mesi scorsi un'indagine nazionale, con l'intenzione di raccogliere elementi di conoscenza puntuali sia sul tema della formazione continua sia riguardo alle competenze digitali nella terza età. La crisi sanitaria ha insomma evidenziato una problematica che richiederebbe risposte mirate da parte della società, per evitare che il cosiddetto "divario digitale" contribuisca ad allargare il fossato tra vecchie e nuove generazioni. Il momento è dunque propizio per interrogarsi su quali siano le opportunità che il progresso tecnologico mette a disposizione della terza e quarta età (ad esempio per la vita autonoma, la salute, le connessioni sociali ecc.) e come sia possibile colmare le lacune formative di molti anziani, aiutandoli a familiarizzare con l'u-

niverso digitale. Ovviamente non si tratta tanto di offrire agli anziani grandi tasti (del telefonino o del tablet), ma semmai più competenze, tenendo conto delle situazioni e delle esigenze individuali.

Da considerazioni del genere si è concretizzata la scelta, per l'incontro cantonale 2023 delle persone anziane, di proporre un dibattito informativo e di sensibilizzazione con figure in grado di sollecitare e animare la discussione col pubblico. L'obiettivo non mira a proporre delle "conferenze" tenute da esperti in materia, ma piuttosto a creare una situazione adatta alla raccolta d'informazioni, a stimolare domande, allo scambio di opinioni, alle testimonianze e ai suggerimenti. L'idea è insomma quella di confrontarci su temi divenuti ineludibili nella vita quotidiana di ognuno, magari un po' divisi tra curiosità interessata e insofferenza timorosa per le nuove tecnologie».

Le nuove frontiere dell'informatica

Viviamo in un mondo fortemente digitalizzato e sapersi muovere al suo interno richiede delle capacità la cui acquisizione non è per tutti immediata. Imparare a farlo è però importante se vogliamo continuare a vivere in modo sereno e autonomo l'età della pensione. Le nuove tecnologie possono spaventare ma hanno anche i loro vantaggi. Quali? Per fare un esperimento, abbiamo rivolto la domanda a ChatGPT, un programma di intelligenza artificiale. Gli abbiamo chiesto di redigere un testo sull'importanza della digitalizzazione degli anziani, che fosse di circa 2000 battute, spazi inclusi. Il risultato è arrivato in meno di 5 secondi. Non è però tutto oro quel che luccica, l'intelligenza artificiale porta con sé molti benefici ma presenta anche delle zone d'ombra delle quali bisogna tener conto. Se ne parla a pagina 10 in un articolo di Silvano Marioni dedicato proprio a ChatGPT e affini.

L'importanza della digitalizzazione degli anziani - La digitalizzazione offre una vasta gamma di opportunità agli anziani, consentendo loro di connettersi con il mondo esterno, di acquisire nuove competenze e di migliorare la qualità della loro vita.

In primo luogo, la digitalizzazione permette agli anziani di rimanere in contatto con amici e familiari, anche se fisicamente distanti. Attra-

verso l'uso di dispositivi digitali come computer, smartphone o tablet, gli anziani possono inviare messaggi, fare videochiamate e partecipare alle piattaforme di social media. Questa connettività digitale è particolarmente preziosa per gli anziani che vivono da soli o che hanno difficoltà a spostarsi, poiché riduce la solitudine e favorisce un senso di comunità.

In secondo luogo, la digitalizzazione offre agli anziani l'opportunità di accedere a servizi e risorse online in modo semplice e conveniente. Con l'aiuto della tecnologia, gli anziani possono fare acquisti online, prenotare appuntamenti medici, pagare le bollette e gestire le proprie finanze. Questo non solo semplifica le attività quotidiane, ma può anche migliorare l'indipendenza e l'autonomia degli anziani, riducendo la necessità di assistenza esterna.

Inoltre, la digitalizzazione consente agli anziani di accedere a un'enorme quantità di informazioni e di partecipare all'apprendimento continuo. Attraverso internet, possono accedere a risorse educative, partecipare a corsi online, leggere libri e giornali digitali e persino impegnarsi in giochi e attività cognitive. Queste opportunità di apprendimento digitale favoriscono lo sviluppo mentale, la stimolazione cognitiva e possono aiutare a prevenire o ritardare il declino cognitivo associato all'invecchiamento.

Infine, la digitalizzazione degli anziani ha anche un impatto significativo sulla salute e il benessere. Grazie ai dispositivi di monitoraggio della salute,

gli anziani possono tracciare i loro parametri vitali, ricevere promemoria per la terapia farmacologica e accedere a informazioni utili sulla gestione di condizioni croniche. Inoltre, i servizi di telemedicina consentono agli anziani di consultare i medici a distanza, evitando spostamenti faticosi o rischiose visite in ospedale.

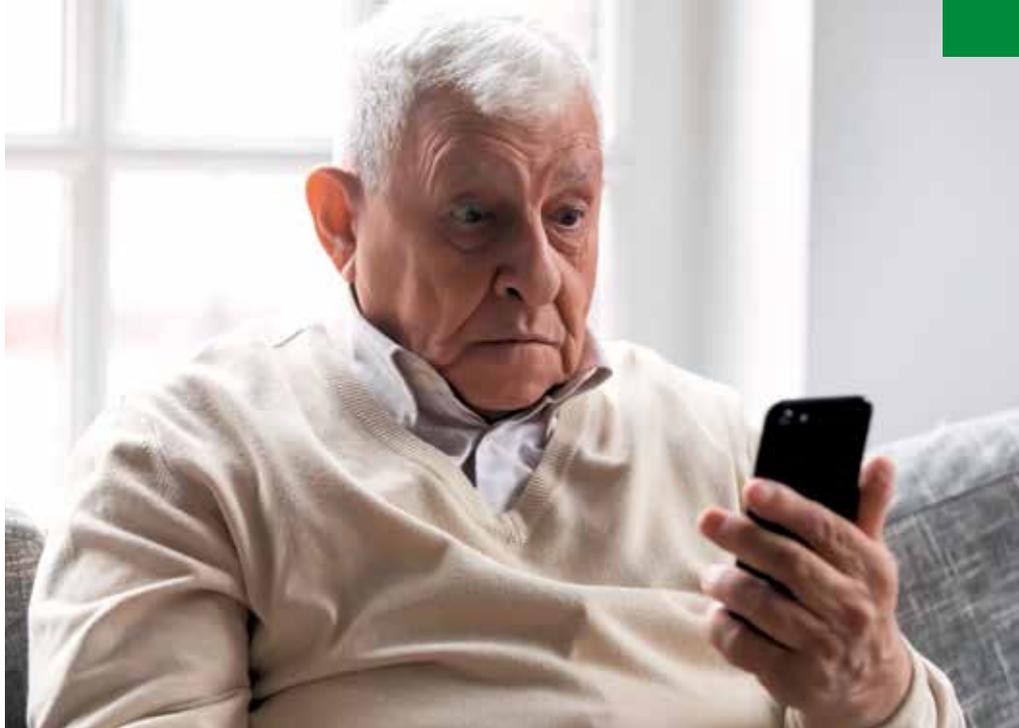
Nonostante i benefici, è importante affrontare le sfide che la digitalizzazione può presentare agli anziani. Alcuni potrebbero incontrare difficoltà nell'imparare a utilizzare la tecnologia o sentirsi sopraffatti dal ritmo veloce dei cambiamenti digitali. Pertanto, è fondamentale fornire formazione e supporto adeguati, offrendo corsi di alfabetizzazione digitale e servizi di assistenza personalizzata.

In conclusione, la digitalizzazione degli anziani è un processo cruciale per garantire che questa fascia di età non sia esclusa dalle opportunità e dai vantaggi offerti dal mondo digitale. La connettività digitale degli anziani favorisce l'inclusione sociale, l'autonomia e il benessere complessivo. Grazie alla digitalizzazione, gli anziani possono superare le barriere geografiche e fisiche, mantenendo legami sociali, accedendo a servizi essenziali e continuando a imparare e crescere. Investire nell'alfabetizzazione digitale e nella creazione di ambienti tecnologicamente accessibili per gli anziani è fondamentale per garantire che possano sfruttare appieno le opportunità offerte dalla rivoluzione digitale e vivere una vita più piena e soddisfacente, indipendentemente dall'età.

Difficoltà con tablet o telefonino? È in arrivo lo sportello informatico

Volontari digitalizzati cercansi per avviare il progetto pilota

Nonostante gli utenti di internet fra gli over65 sia quasi raddoppiato nel giro di 10 anni, il grado di digitalizzazione degli anziani è inversamente proporzionale all'età. Più ci si addentra nella quarta età (75-84) e più il rapporto con le nuove tecnologie si affievolisce fino a diventare quasi nullo tra i cosiddetti grandi vecchi (85+). Saperle utilizzare è però importante per mantenere non solo la propria autonomia ma anche un ruolo attivo all'interno della società. Imparare forse non è immediato, ma con il giusto aiuto si può fare. È qui che entra in gioco "Lo sportello informatico per la terza età", un progetto pilota che l'ATTE intende avviare questo autunno, grazie al sostegno della Fondazione Cornelius Knüpffer di Lucerna. Si tratterà di uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove la persona anziana potrà trovare assistenza, chiedere informazioni o ottenere un supporto per



superare gli ostacoli che incontra utilizzando tablet e smartphone.

Per questo siamo alla ricerca di volontari che si mettano a disposizione per attivare il primo sportello. Requisiti: conoscenze approfondite del settore social e dell'utilizzo dei principali dispositivi digitali. Sono previsti un rimborso spese e una forma-

zione dedicata (predisposta e coperta dall'ATTE). Verranno anche forniti dei dispositivi di supporto come pc e tablet per lo sviluppo delle attività di formazione. Gli interessati possono rivolgersi a Katjuska Schär, responsabile del volontariato, chiamando lo 091 850 05 54 o scrivendo all'indirizzo mail: volontariato@atte.ch.

NOVITÀ LIBRARIA

L'ISOLA

di Luca Jaeggli

Eric, capitano di lungo corso, dopo una vita in mare torna in Bretagna, sull'isola dove ha passato l'infanzia. A Morlaer, nome immaginario di un villaggio reale, in una comunità governata dalle donne, ritrova gli amici di un tempo...

Una squadra di salvataggio, una famiglia di nobili decaduti, un pescatore dinamitardo, un prete africano, un cimitero delle barche, un eremita che legge il passato, una stilista alla ricerca delle sue origini, uno scozzese che non sopporta i fantasmi e un Taxi Mauve... sono alcuni degli ingredienti di questo romanzo.



172 pag.
14.8x21 cm
Fr. 20.-



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



SalvioniEdizioni

📱📺 Segui per tutte le novità!

Luci e ombre dell'intelligenza artificiale

di Silvano Marioni

Il filosofo e matematico Alfred North Whitehead ha scritto che i maggiori progressi della civiltà sono i processi che distruggono le società in cui si verificano. Le nostre generazioni sono testimoni di alcune di queste rivoluzioni che hanno portato cambiamenti fondamentali. Ad esempio, internet e gli smartphone hanno condizionato molti aspetti della nostra vita quotidiana, modificando le nostre abitudini in modo importante, sia nel modo di lavorare che nelle dinamiche sociali. Quando la tecnologia diventa semplice da usare è generalmente destinata ad avere successo. Sarà così anche per l'intelligenza artificiale?

Nata come disciplina accademica nella metà degli anni '50, l'intelligenza artificiale (IA) è stata caratterizzata da un alternarsi di periodi di entusiasmo e di delusione fino quando, alla fine del 2022, il fenomeno ChatGPT ha riaccessato in maniera definitiva l'interesse dell'opinione pubblica e degli investitori.

Cos'è ChatGPT?

È un programma informatico in grado di generare dei testi simili a quelli umani, che a fronte di domande anche di una certa complessità, è in grado di fornire le risposte adeguate in varie lingue, italiano compreso.

ChatGPT è specializzato nella comprensione ed elaborazione del linguaggio, come ad esempio in tutti quei casi in cui si vuole ricercare informazioni, generare o correggere testi, riassumere documenti, fare traduzioni, creare testi narrativi, racconti, programmi informatici e molto altro ancora. Può ad esempio suggerirci un testo originale per un biglietto di auguri o riscrivere in modo più chiaro una frase che non ci soddisfa, ma anche proporci una ricetta di una torta per una persona celiaca o pianificare per noi i periodi di semina nel nostro orto. ChatGPT ha la capacità di generare testi con una varietà di toni diversi che vanno dall'informale al persuasivo, dall'umoristico al professionale. Ha anche la capacità di adattarsi a diversi stili di scrittura, producendo testi nello stile di questo o quello scrittore.

Esistono altri sistemi di IA simili a ChatGPT ma sono meno noti, avendo avuto finora minore risalto sui media.

Le basi dell'IA

Capire il funzionamento di questi sorprendenti sistemi non è immediato perché si basano su tecnologie complesse, modelli matematici avanzati, e raffinate tecniche di apprendimento automatico. Se volessimo semplificare il loro funzionamento potremmo dire che si basano su due elementi principali: le tecniche di IA generativa e i modelli linguistici di grandi dimensioni.

Le tecniche di IA generativa permettono di comprendere le domande attraverso l'analisi del linguaggio per iniziare a dare come risposta una parola relativa al contesto della domanda. Poi prevedono la parola successiva, e quella successiva ancora e continuano, parola dopo parola, fino a quando è stata generata la risposta completa. In parole povere sono sistemi in grado di prevedere le parole successive in modo quasi statistico e relativo al contesto.

I modelli linguistici di grandi dimensioni sono invece dei sistemi dotati di capacità di apprendimento che vengono "addestrati" con enormi quantità di dati testuali provenienti da fonti diverse. Nel caso di ChatGPT questo processo viene ripetuto milioni di volte, permettendo al modello di apprendere in modo autonomo molti schemi e relazioni tra parole e frasi nella lingua in cui viene istruito. Le stime indicano che solo per l'addestramento di ChatGPT siano state utilizzate centinaia di miliardi di parole ricavate da libri, articoli di giornale, pagine internet e conversazioni con gli utenti, con un volume di testo equivalente a quelle di 45 milioni di libri. In alcuni casi è stato necessario fornire un aiuto umano al sistema di addestramento, suggerendo risposte per migliorare l'allineamento delle conoscenze o per eliminare argomenti scabrosi come le descrizioni di violenza, terrorismo, abusi sessuali, omicidi e altre attività criminali.

I programmi di IA avanzata richiedono importanti attività di ricerca e supercomputer capaci di elaborare miliardi di parametri e sono al momento alla portata solo delle aziende con grandi risorse tecniche e finanziarie. OpenAI, la società che ha creato ChatGPT, non ha mai reso noto i costi di sviluppo del sistema, ma si sa che dispone di numerosi finanziatori miliardari, tra cui anche Microsoft.

Risposte accurate sì ma...

Come fa ChatGPT a essere così abile a conversare e a rispondere alle nostre domande? Per ottenere risultati accurati, le domande devono essere poste in modo preciso, fornendo dettagli sul contesto e l'argomento. Più informazioni vengono date, più il sistema può focalizzarsi e dare risposte corrette. Se la risposta iniziale non è abbastanza chiara, si possono fornire nuovi dettagli per guidarlo ad essere più preciso.

Questi sistemi IA hanno delle conoscenze linguistiche molto avanzate, ma possono talvolta fornire informazioni inesatte. Se chiedo informazioni su un inesistente Convento del Monte Boglia a Lugano ricevo una descrizione linguisticamente corretta e dettagliata di un fantomatico convento francescano. Tuttavia, una ricerca online conferma che non esiste alcun convento con quel nome a Lugano. Il sistema cerca di darci una risposta puramente linguistica anche nei casi in cui non dispone di informazioni o quando noi ci aspettiamo delle risposte in situazioni basate sul caso o la probabilità. Questi casi di errori dei sistemi di IA, noti con il termine di "allucinazioni", sono lacune alle quali gli informatici



stanno già lavorando per migliorare i modelli e ridurre quindi al minimo le inesattezze. Del resto la correttezza dei contenuti creati da questi programmi non è garantita e, proprio per questo, i fornitori dei sistemi di IA raccomandano gli utenti di non considerare affidabili le risposte relative a consigli medici, legali o finanziari.

I sistemi di IA sono invece molto efficaci nel produrre e rielaborare testi, ad esempio per generare documenti, riassumerli o revisionarli. Si possono porre domande di carattere generale, come ad esempio chiedere quali fiabe hanno una morale simile a "La cicala e la formica", e ottenere delle indicazioni utili.

La responsabilità finale di valutare l'accuratezza e l'affidabilità delle risposte resta comunque sempre a noi, alla nostra capacità di valutazione e al nostro buon senso.

Dubbi e timori

L'uso dei sistemi di IA solleva anche alcune preoccupazioni etiche. Ad esempio, non è possibile spiegare come i sistemi arrivino alle loro conclusioni e questo crea incertezze sulla responsabilità delle società che li sviluppano e su quali siano i loro reali obiettivi. La capacità di generare testi realistici e credibili può inoltre creare disinformazione in modo più subdolo e pericoloso di quanto abbiano fatto finora i social network, minando la fiducia del pubblico, influenzando le opinioni politiche e favorendo nuove forme di truffe.

I sistemi di IA memorizzano le conversazioni con gli utenti per ampliare le proprie conoscenze e migliorare le prestazioni. Ci sono quindi dei rischi per la sicurezza e la privacy se sono utilizzati per elaborare informazioni riservate o personali. Chi volesse fare la revisione di un documento aziendale riservato, finirebbe per condividere i suoi dati sensibili che potrebbero diventare accessibili anche a terze parti.

Da ultimo c'è il tema dei diritti d'autore. Se ChatGPT riesce a scrivere una poesia con lo stile di Giuseppe Ungaretti vuol dire che, in fase di addestramento, deve aver "letto" e memorizzato tutte le sue opere protette dal diritto di autore. Stanno quindi iniziando i primi dibattiti sulle modalità indiscriminate di raccolta delle informazioni da parte delle società di IA e sono state avviate le prime azioni legali sulle violazioni dei diritti di autore. Per concludere, il rischio principale di fronte a questa tecnologia emergente è quello di riporre in essa delle aspettative eccessive che ci fanno confondere le capacità dei sistemi di IA con le emozioni e pensieri tipicamente umani. Il problema più importante non è se questi sistemi possano diventare più intelligenti di noi, ma come noi li utilizzeremo e fino a che punto, per comodità o pigrizia, lasceremo che prendano decisioni importanti al nostro posto.

buono a sapersi

Corso di mobilità: muoversi agevolmente con i trasporti pubblici

Come consuetudine, si terrà questo autunno un corso gratuito in varie località del Cantone in cui esperti dei trasporti pubblici e della polizia daranno informazioni e consigli utili su come muoversi agevolmente con i mezzi di trasporto pubblici. Oltre a una parte teorica è prevista anche una parte pratica.

CONTENUTI DEL CORSO

- Usare agevolmente i trasporti pubblici: in viaggio tranquilli e sicuri
- Il biglietto più appropriato: semplicemente al distributore automatico
- Scoprire nuove modalità: mobili grazie allo «smartphone»
- Conoscere i rischi: senza incidenti e cadute a piedi e coi trasporti pubblici
- Combinare intelligentemente: alla meta con bus, treno e a piedi

DOVE E QUANDO?

Bellinzona, 27 settembre - Orario: 13:30 –17:00, ritrovo alle 13:25, Ristorante Casa del Popolo (iscrizioni entro il 13 settembre)

Lugano, 4 ottobre - Orario: 13:30 –17:00, ritrovo alle 13:25, Stazione FFS davanti a Lugano Turismo (iscrizioni entro il 20 settembre)

Locarno – Muralto, 11 ottobre - Orario: 13:30 –17:00, ritrovo alle 13:25 al Centro Pro Senectute, Viale Verbano 9 (iscrizioni entro il 27 settembre)

Mendrisio, 18 ottobre - Orario: 13:30 –17:00, ritrovo alle 13:25, Albergo Milano, Piazza della Stazione (iscrizioni entro il 4 ottobre)

Attenzione: il corso si tiene con qualsiasi tempo. Si consigliano quindi vestiti adatti alla situazione meteo. La fine del corso sarà alla stazione.

Per tutti i dettagli e le iscrizioni contattare il segretariato ATTE al numero 091 850 05 50 o via mail a atte@atte.ch. I posti sono limitati.



Api, piccole messaggere degli dei

Animali preziosissimi per l'ambiente, questi insetti hanno influenzato l'uomo sin dalla notte dei tempi, tanto sul piano simbolico quanto su quello culturale

di Veronica Trevisan

È noto il dibattito in corso, in Svizzera (e non solo) sulla sostenibilità ambientale e la biodiversità. Fra le numerose problematiche coinvolte, vi è quella della tutela delle api, un tema sul quale anche *apisuisse*, organizzazione mantello delle associazioni degli apicoltori svizzeri, si è impegnata molto. Il ruolo delle api è infatti molto importante per l'ambiente ma anche per l'uomo. Al di là però degli aspetti strettamente legati all'attualità, nei quali non entreremo in questa sede, questi laboriosi insetti hanno molto da raccontare anche da un punto di vista culturale e simbolico. Le api sono infatti fra le creature che più hanno affascinato l'uomo. Nei secoli sono state associate, per il loro colore, ciclo vitale e capacità di produrre miele, a simboli universali di luce, regalità, fecondità e purificazione, come il sole e il fuoco.

Miele divino

Gli antichi popoli mediterranei consideravano le api creature collegate alla sfera divina, all'eterno

ciclo di morte e rinascita della natura e alla vita eterna. Una fra le motivazioni principali da cui scaturiva tale convinzione era il fatto che, per molto tempo, gli antichi non riuscirono a spiegarsi da dove nascessero le api e come si procurassero il miele, sostanza preziosa e selvatica che si finì per credere proveniente dagli dei e offerta agli uomini dalle api, loro intermediarie.

Questo nettare dorato, secondo un mito molto importante, servì anche per nutrire il padre degli dei, Zeus, la cui madre, Rea, lo partorì in una sacra grotta sul monte Ditte, a Creta, per nascondere dal padre Crono che voleva divorarlo. Nessun dio e nessun uomo doveva accedere a quel luogo, abitato da api sacre. Zeus, uno dei cui appellativi era proprio *essenos*, re delle api, ebbe quindi per nutrici questi insetti. Anche Mitra, antica divinità solare dell'area persiana, era associata alle api, per esplicitare il collegamento fra il processo di metamorfosi delle api (da larva a insetto) e quello dell'uomo (la cui anima, secondo i culti misterici, era eterna e poteva sconfiggere

Con voi verso un futuro sostenibile

ComfortBox è il pacchetto energetico di AIL che combina i benefici di sistemi termici a elevata efficienza e a basso impatto ambientale con la flessibilità di finanziamento offerta dal contracting AIL.

Se scegliete ComfortBox, realizziamo, ampliamo o rinnoviamo l'impianto di riscaldamento della vostra casa o della vostra azienda assumendoci l'onere dell'investimento.

Per una consulenza personalizzata contattateci su info@ail.ch, visitate il nostro sito www.ail.ch o inquadrare con il vostro smartphone il codice QR.



ComfortBox  **ail**

Aziende Industriali di Lugano (AIL) SA • Casella postale, 6901 Lugano • Tel. 058 470 70 70 • www.ail.ch • info@ail.ch



la morte). Per gli antichi egizi, le api erano nate dalle lacrime del dio sole Râ e figuravano anche come emblema del faraone. Secoli dopo, la stessa associazione simbolica con le api fu applicata anche a Cristo.

Autogenerazione, ispirazione e profezia

Oltre agli dei solari e patriarcali, anche le divinità femminili del Mediterraneo, le cosiddette Grandi Madri, dee della fertilità e della selva, come Cibele e Artemide (in particolare a Efeso), erano connesse alle api, per la presunta capacità autogenerativa di questi insetti. Melisse, cioè api, erano infatti chiamate le sacerdotesse di Demetra, dea della fertilità la cui figlia, Persefone, vergine sposa di Ade, dio dei morti, riemergeva periodicamente dalle tenebre, al risorgere della primavera. Alle api, creature in grado di autogenerarsi, si finì per collegare l'aspirazione a una vita oltre la morte. Api infatti si trovano frequentemente raffigurate nelle sepolture, sin dall'epoca neolitica. Una componente del simbolismo dell'ape e del miele, questa, che si spiega anche con il riferimento al fatto che le sedi naturali dei favi selvatici erano spesso cavità di alberi e anfratti rocciosi, sedi tradizionalmente legate anche al culto dei morti. Ma c'è un altro importante significato simbolico che sin dall'antichità fu associato alle api e al miele, nelle culture del Mediterraneo antico, ossia quello della parola ispirata, sia poetica che profetica. Proprio come il miele, che scendeva dal cielo per essere raccolto dalle api per farne dono agli uomini, così il profeta e il poeta percepivano la parola divina per offrirla ai mortali. Si diceva, ad esempio, che il tempio di Delfi, dedicato al dio della profezia, Apollo, fosse costruito in cera d'api. Nell'antica Mesopotamia, la dea Ishtar era chiamata "bocca di miele".

Spostiamoci ora in altre latitudini. Nelle antiche tradizioni nordiche, le api erano connesse alla capacità generativa divina: erano capaci di trasformare l'essenza della terra in miele e di svolgere una funzione di purificazione. Si riteneva che possedessero virtù profetiche, per questo se ne osservava il volo per conoscere il futuro. Il prodotto della loro attività, ossia il miele, è ingrediente indispensabile dell'idromele, bevanda divina per eccellenza. Secondo alcuni miti nordici, le api affioravano sulla terra da un sotterraneo mondo incantato, dove vivevano insieme alle fate.

Nella simbologia religiosa cristiana, le api furono sin dall'inizio associate sia a Cristo che a Maria, per le connessioni di queste creature con la dimensione sacra e celeste. Si diceva infatti che, come le api, durante la stagione invernale, sembravano sparire, perché non uscivano dall'alveare, così il corpo di Cristo era invisibile dopo la morte e prima di apparire, resuscitato. Fu invece la proverbiale castità e capacità autogenerativa delle api ad associarle, nell'immaginario cristiano, alla Vergine Maria.

Le api nelle leggende

Le api compaiono anche nelle leggende. In Svizzera si dice che le api siano state create da Gesù lanciando un pezzettino di legno in una cesta; Pietro aveva tentato di fare la stessa cosa ma dal suo lancio è nata la vespa. In alcuni racconti di area germanica si dice che, dopo la morte, l'anima appaia come un'ape e come tale vaghi per ventiquattro ore per salire al cielo. La capacità profetica delle api si trova nella leggenda che racconta come il Principe Leopoldo III d'Asburgo abbia appreso dalle api della sconfitta nella battaglia di Sempach, combattuta il 9 luglio 1386, perché avrebbe visto uno sciame prima apparire e poi volare via.

Molte leggende hanno carattere religioso. Di Sant'Ambrogio, patrono delle api e degli apicoltori, si narra che un giorno, mentre il santo dormiva, sopraggiunse uno sciame d'api che entrava e usciva dalla sua bocca che il santo teneva aperta, collegando simbolicamente Sant'Ambrogio a due delle caratteristiche principali delle api, ossia la sfera divina e l'eloquenza. Una caratteristica, questa, che accomuna Ambrogio ad altri due santi: San Bernardo di Chiaravalle e San Giovanni Crisostomo, spesso raffigurato con uno sciame di api davanti alla bocca, per la sua favella, come dice il suo nome, preziosa come l'oro.

Le api nelle tradizioni popolari

Le caratteristiche principali associate nel corso dei secoli alle api si ritrovano nelle usanze e nelle superstizioni popolari. In area tedesca si crede che le api sappiano parlare e in particolare che nella notte di Natale tra le undici e la mezzanotte si sveglino nella loro arnia ed escano all'aperto per cantare le lodi del Salvatore. Anche nell'Inghilterra del Nord c'è questa credenza. Molto diffusa, soprattutto in area anglosassone, è l'usanza chia-

C'è un'Ape che se posa
su un bottone de rosa:
lo succhia e se ne va...
Tutto sommato, la felicità
è una piccola cosa.

Trilussa, *Felicità*, in *Acqua e vino*, 1944

mata "Telling the bees", "Dirlo le api", collegata alla profonda convinzione che può essere molto pericoloso non aggiornare le api sulle novità della famiglia. Anche le occasioni più propizie, come i matrimoni, vanno condivise con le api, alle quali si offre cibo durante i festeggiamenti per garantire fortuna agli sposi.

Veniamo alla capacità di premonizione del futuro. In Svizzera si dice che se le api costruiscono il loro alveare con pareti di cera molto spesse vuol dire che si preannuncia un inverno freddo, in caso contrario sarà caldo. La morte di grossi sciami di api preconizza sfortune o disgrazie. Nel Canton Svitto si dice che quando le api si inseguono tra loro o si uccidono a vicenda, sta per cominciare una guerra. In altre aree si crede che se uno sciame si allontana e non torna entro 3 giorni, ci sarà invece la morte di uno dei bambini di casa. Quando le api sono numerose e pungono di frequente, è segno di pro-

sperità, quando pungono poco e sono rare, di carestia. Quando le api si posano sulle persone in genere preannunciano buona sorte, ricchezza e prosperità. Ci sono tradizioni del Nord Europa che raccontano che sono fortunati i bambini ai quali un'ape si posa nella culla. Anche gli amuleti a forma di ape portano fortuna in affari.

Forse è proprio tenendo presente l'antico legame delle api con divinità vergini come Minerva, che si spiega l'usanza, diffusa nel folklore tedesco, di far mettere le future spose di fronte a un alveare per dimostrare la loro purezza. Se non più vergini, le fanciulle sarebbero state punte. Nell'Europa centrale, le fanciulle usavano portare ai loro amanti dei vecchi alveari, nella convinzione che, se questi fossero stati infedeli, le api li avrebbero punti. Se dalla dimensione morale della purezza si passa a quella fisica, della pulizia, va anche ricordata la convinzione che le api odiano i cattivi odori: guai ad avvicinarsi a loro con i vestiti non puliti o un alito meno che profumato!

Storie di apicoltori e miele

E il rapporto con gli apicoltori? Sono molte le tradizioni che raccontano del legame profondo fra le api e il loro apicoltore. Nel mondo germanico, quando sta per morire il loro allevatore, si dice che le api volino davanti alla sua finestra e con grande rumore prendano congedo da lui. Forse per distogliere i ladruncoli dall'idea di sottrarre

le api al loro legittimo proprietario, nel milanese si crede che le api rubate tornino dal proprio padrone, mentre quelle vendute, no. In Sardegna, chi ruba le api si dice sia condannato a non avere lumi accesi accanto al letto di morte.

Vi sono poi una serie di credenze sul miele, il quale avrebbe proprietà afrodisiache. A lungo si è mantenuta l'usanza di bagnare le labbra dei neonati con il miele, per proteggerli dal male, garantire buona salute e allontanare i demoni. In molte zone dell'Europa il miele veniva posto sulle labbra delle spose, per le stesse ragioni. Anche sulle porte delle case nuove si usava fare una croce con il miele per scacciare i demoni. In generale, si dice che spalmarsi di miele tenga lontani gli spiriti maligni. Anche la cera ha sempre costituito un elemento prezioso ed in stretto rapporto con le energie vitali. Il suo rilevante uso nei riti magici di vari paesi sta a indicare certamente la grande considerazione di cui essa gode. Si ritiene che le candele di cera d'api puliscano e purifichino l'aria.

Da questa panoramica (che, per quanto ampia, non riporta che una piccola parte delle storie e delle credenze legate alle api) si comprende l'importante ruolo che queste creature hanno svolto e svolgono per l'essere umano non solo dal punto di vista ambientale ma anche simbolico e addirittura "affettivo". Un altro piccolo spunto per contribuire ad accrescere la consapevolezza dell'importanza di tutelarle.



Le api selvatiche, preziose impollinatrici

Le api selvatiche non producono miele, ma sono molto operose e svolgono un ruolo insostituibile come impollinatori di piante coltivate e spontanee. In Svizzera se ne contano più di 600 specie, ma le popolazioni sono in netto calo per via della scarsità di cibo e di luoghi adatti in cui nidificare. Sulle api selvatiche si sente dire di tutto: per alcuni sono gli ultimi progenitori viventi delle api mellifere, per altri sono i discendenti delle api mellifere in fuga dall'alveare. Come se ci fosse un'unica specie di api, con una famiglia "frammentata". Oltre all'ape europea (*Apis mellifera*), nel mondo sono state descritte oltre 16 000 specie di api, 615 delle quali sono presenti anche in Svizzera. Questa ricchezza spesso viene dimenticata, forse perché le api selvatiche non producono miele e conducono quasi sempre una vita solitaria, a differenza delle api mellifere, che formano colonie e quindi si notano più facilmente. Le api selvatiche vivono solo quattro-sei settimane, durante le quali costruiscono un nido e nutrono le larve.

In Svizzera, oltre un terzo delle specie di api

presenti sono strettamente legate a specifiche piante: raccoglie il polline esclusivamente da una specie, un genere o una famiglia di piante, e pertanto può sopravvivere solo dove queste ultime sono disponibili in abbondanza.

Oltre che di una quantità sufficiente di cibo, le api selvatiche necessitano di microstrutture adeguate per costruire i loro nidi. A seconda della specie, le api nidificano in gallerie che scavano appositamente nel terreno, in cavità preesistenti, nel legno morto, negli steli vegetali o in gusci di lumaca abbandonati; alcune specie costruiscono il proprio nido in malta minerale o in resina vegetale su pietre o piante. Affinché le api possano sopravvivere, il luogo di nidificazione deve trovarsi vicino a quello per la raccolta del cibo. La maggior parte delle api selvatiche, infatti, vola per brevi distanze non superiori a 300 metri (talvolta però anche fino a 50 volte al giorno). In realtà potrebbero volare ben più lontano, ma in tal caso rimarrebbe poco tempo per procurare cibo a sufficienza per le giovani larve. (Fonte: Ufficio Federale dell'Ambiente).



“LA VOCE IN ECO RISUONA”

Alla Fondazione Ghisla inaugurata l'installazione di Ireneo Nicora dedicata al ricordo e alla memoria

di Claudio Guarda

Il prossimo 9 settembre alla Fondazione Ghisla di Locarno verrà inaugurata una esposizione molto particolare intitolata “La voce in eco risuona”. Si tratta di una grande installazione, distribuita sull'intero ultimo piano, opera dell'artista Ireneo Nicora. Nato nel 1962 a Locarno, in realtà egli si è sempre sentito originario di Bosco Gurin, paese di sua madre e dei suoi nonni materni, unico villaggio degli antichi Walser in Ticino dove – dice – ha le sue radici e da cui ha tratto quello spirito nomade che ha caratterizzato la sua vita. Rimasto orfano di padre quand'era bambino, si forma come tipografo ma parte poi per studiare restauro e pittura in Italia, tra Como, Firenze e Perugia; nel 1990 si trasferisce a Barcellona che lascia l'anno successivo quando parte per il Cile dove ha vissuto, dipinto, lavorato ed esposto per 23 anni, prima di tornare in Europa, ma non nella sua città natale, dove vivevano sua madre e sua sorella, bensì a Parigi, dove vive dal 2013 e ha tenuto il suo primo atelier all'interno del mercato delle pulci di Saint-Ouen. Anche la sua arte ha subito nel tempo un progressivo spostamento: da pittore di materia e di gesto

che operava su grandi superfici dinamizzando lo spazio, poco alla volta la sua arte ha scavalcato la cornice del quadro per entrare nello spazio di vita del mondo e fare i conti con la realtà del vivere. Sono così nate le sue installazioni, anche di grandi proporzioni e di forte intensità, per le quali egli ha spesso utilizzato materiali della sua valle (terra, pietre, granito, oggetti di uso quotidiano) oppure recuperati al mercato delle pulci: investendo il tutto di valenze e significati nuovi in cui il vicino e il lontano si contaminano e convivono. Conseguentemente la componente autobiografica e la dimensione sociale sono andate accentuandosi nelle sue opere fino ad assumere uno spessore di assoluto rilievo: come si vedrà pure in questa sua esposizione.

Un'installazione è un'opera d'arte nella quale, scavalcati i limiti fisici della pittura, nello spazio-tempo di un percorso l'artista sviluppa un pensiero, un modo di percepire la vita, un sentimento del vivere. Nel caso di Nicora tutto parte, nel 2018, a seguito di una dolorosa esperienza: il rendersi conto della progressiva perdita di memoria da parte di sua madre dovuta

all'avanzare dell'età. Oltre a non ricordare eventi recenti o remoti della sua vita, aveva sempre maggiori difficoltà anche a riconoscere amici e parenti; sorte che alla fine toccò pure ai figli che, a volte, identificava però dalla voce. Al tempo stesso, oltre a quella altrui, andava sfilacciandosi in lei anche la consapevolezza della sua propria identità: un'esperienza che l'artista ha vissuto sulla propria pelle quando la madre lo fissava con occhi incerti o smarriti. Quell'esperienza lo segnò in profondo: concerneva in maniera evidente sua madre, ma riguardava anche lui, come riguarda ognuno di noi: tutti perdiamo infatti, giorno dopo giorno, porzioni della nostra memoria e del nostro passato. Quanto a lui da molti anni ormai aveva visto sbiadirsi le poche immagini del padre sopravvissute nella sua memoria di bambino; quanto successo per il passato, si sarebbe potuto verificare anche in un prossimo futuro.

Nasce così “La paura di dimenticare”, il primo grande blocco dell'installazione: un'opera imponente, nel senso sia materiale che concettuale (foto qui sopra), costituita da 365 autoritratti eseguiti a me-



moria, giorno dopo giorno, nel corso del 2018 su fogli recuperati al mercato delle pulci di Saint-Ouen, a Parigi, e poi immersi nella cera d'api: materia nota fin dall'antichità per le sue qualità conservative ed utilizzata per imbalsamare i corpi; nel suo caso, l'immagine del proprio volto che vuol martellare dentro di sé perché non si disperda per quanto sappia bene trattarsi di sforzo inutile dato che il tempo, pure esso, giorno dopo giorno, muta inesorabilmente la nostra identità sia fisica che psichica. Da lì via, l'intensa e coinvolgente installazione messa in opera da Ireneo Nicora si snoda a tappe sul filo conduttore della memoria, come riflessione sulla fugacità del tempo e la labilità dei ricordi: di fondamentale importanza per ogni processo di autoidentificazione. Cosa vuol dire, infatti, perdere la memoria se non perdere pezzi della propria storia, della propria vita, dei propri affetti, della propria identità? C'è ancora co-

scienza di sé in assenza di storia, di memorie e ricordi?

Sua madre resisteva come poteva. Ogni sera, prima di coricarsi, poneva sul cuscino del divano dei ritagli di carta su cui, con grafia incerta, aveva scritto i suoi appunti (foto 1): domani Dianora 8.15, domani Ireneo no, domani Dianora lava, domani dottore, e così via. Quegli appunti per molto tempo l'hanno aiutata a ricordare. La mattina successiva, con quel bigliettino in mano, l'Angelina era pronta ad affrontare la sua nuova giornata. *"Come per un piccolo forziere pregiato e destinato a custodire gioielli – scrive l'artista –, ho avvolto e fasciato accuratamente ogni sua nota manoscritta tra due fazzoletti di carta e un telo di lino. Ho cucito i bordi, con del filo bianco di cotone per farne delle piccole teche (foto 2) in forma di scapolari appese poi ad un chiodo"*: leggerissimi in termini fisici, pesantissimi (a dispetto della loro piccolezza

e fragilità) per quel che hanno significato nella realtà del suo vissuto: per questo l'artista ha assegnato loro lo spazio – psicologico e mentale – di un'intera parete.

Seguono poi altri momenti toccanti: come quando riporta il contenuto di quei foglietti – le ultime parole scritte da sua madre – cucendole con ago e filo sulle foto che la ritraggono nello svanire dei giorni (foto 3); lo stesso per le parole che, dopo la sua morte, all'improvviso gli risuonano dentro sull'isola di Wrac'h. Frasi e parole che lei gli diceva da bambino (foto 4), ne risente il tono, la cadenza (la memoria non è solo visiva, è anche uditiva, olfattiva...) e che egli fissa sulle fotografie scattate davanti a quel mare. Quasi volesse saldare insieme, perché resistano alla dispersione, tempi e luoghi molto lontani e diversi che sopravvivono ancora nella sua memoria e costituiscono gli strati profondi della sua identità: volti gesti e memorie, suoni frasi e parole, ma

anche immagini e ricordi della sua valle quand'era bambino con i suoi angoli selvaggi e pietrificati, le rive del fiume dove lei lo portava, le vecchia casa degli zii... L'ago punge e trafigge, fa male, ma anche cuce, unisce, salda i lembi della ferita, simbolicamente lega entità che se stessero separate potrebbero anche svanire. L'ago, il filo, i chiodi che scandiscono il passo dell'intera installazione, unitamente alle fotografie e alle parole scritte, diventano allora i protagonisti della mostra: si caricano di significati che vanno ben oltre la loro funzione strumentale e preludono al definitivo commiato che si realizza in una residenza per artisti al faro detto del Paradiso, sulla isola Wrac'h, a Finisterre, in Bretagna.

"Prima di partire – scrive l'artista – avevo preso con me un sasso raccolto sul greto della Maggia, fiume a lei tanto caro. Era come avere con me qualcosa di suo che me la facesse sentire vicina. Ogni giorno ho fotografato un angolo dell'isola e raccolto un nuovo sasso. Alla fine della residenza, li ho messi tutti insieme, li ho avvolti nel grande lenzuolo (foto 5) su cui avevo cucito l'eco delle sue parole e ho gettato tutto nel mare del 'Paradiso' (foto 6). Era come se l'acqua del suo fiume fosse finalmente giunta alla pace del grande mare." Quel sasso, quel gesto, quel luogo si sono dunque caricati di valori simbolici: quel primo sasso è la sua terra geologica e memoriale, è la sua storia di uomo e di artista, contiene le origini di una lunga catena che arriva fino a lui. In quanto tale è anche simbolo e memoria del corpo materno; quel lenzuolo è l'eco della sua voce che risuona dentro. Restituire il tutto al mare, a Finisterre, là dove finisce la terra e tutti i fiumi concludono nell'immensità del mare, è commiato ed augurio ad un tempo.

Nelle due parti conclusive, l'installazione allarga il campo della riflessione. L'artista chiede ad alcuni amici di scrivere un ritratto di un loro caro defunto. Alcuni di quei ritratti raccontano storie anche dolorose durate una vita, altri condensano nella brevità di poche righe l'intensità di un affetto che il tempo non ha potuto cancellare. È il confronto allarmante e inquietante tanto con la forza anche pungente del ricordo quanto con la sua labilità, con qualcosa che non torna. Come nelle lettere scritte dal fronte, nel 1940, dal sergente Emile Bureau che non riceve quelle della moglie perché sequestrate; l'artista preleva allora alcune sue parole che da sole dicono tutto: *"Que le silence" / "Un mot me suffit" / "Attendre longtemps encore" / "Angoisse" / "De toi"*. Schegge di un'attesa vana sul baratro del vuoto. Nata e ispirata dall'analisi e dall'osservazione della madre Angelina, questa 'bella' esposizione accompagnata da un raffinatissimo catalogo (un'opera d'arte grafica) è anzitutto un grande segno di riconoscenza e amore nei confronti della madre, ma va anche oltre inducendo l'osservatore a una riflessione più vasta sulla funzione e sul significato della memoria: con passaggio dal livello soggettivo e personale dell'artista a quello collettivo e universale di ogni singolo uomo messo a confronto con se stesso, la propria storia e l'ambiente che lo circonda.

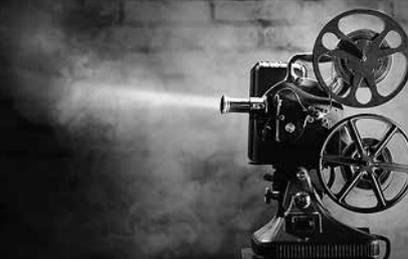
"La voce in eco risuona" rimarrà allestita alla Fondazione Ghisla fino al 7 gennaio 2024.

Per maggiori informazioni sugli orari, consultare il sito: www.ghisla-art.ch

"Come per un piccolo forziere pregiato e destinato a custodire gioielli ho avvolto e fasciato accuratamente ogni sua nota manoscritta tra due fazzoletti di carta e un telo di lino. Ho cucito i bordi, con del filo bianco di cotone per farne delle piccole teche in forma di scapolari appese poi ad un chiodo."



6



Palmarès

Marco Solari dice addio al suo Festival

di Marisa Marzelli

Il 76.mo Festival di Locarno (2-12 agosto 2023) verrà ricordato come l'edizione dell'addio di Marco Solari alla presidenza. Se n'è parlato tanto prima, durante e ai titoli di coda; ma sembra davvero un momento spartiacque. Solari ha lasciato dopo 23 anni ininterrotti di costante presenza, non solo durante i giorni della manifestazione ma per tutto l'anno. Il suo è stato un impegno costante a tempo pieno che ha caratterizzato lo sviluppo del Festival. Più ancora di quanto avvenne ai tempi di Raimondo Rezzonico, soprannominato "il presidentissimo", che resse il Festival "solo" per 18 anni.

Solari ha salutato con la consueta eleganza, con più di un'ombra di commozione, e ha promesso che l'anno prossimo non si farà vedere in Piazza Grande e dintorni, perché – è questione di stile – a suo dire sarebbe indelicato nei confronti di una nuova presidenza (quella di Maja Hoffmann, designata a succedergli) che inizierà il proprio percorso e il cui tracciato è ancora tutto da scrivere.

Solari lascia in una fase "alta" della sua presidenza (nel corso di oltre due decenni ci sono stati vari momenti complicati e delicati). Nes-

suna polemica – né frizioni politiche e nemmeno artistiche – di rilievo, gradimento e valutazioni sostanzialmente positive del pubblico, accoglienza favorevole del Palmarès da parte degli addetti ai lavori. Affluenza di spettatori alle proiezioni nelle sale e in Piazza Grande aumentata di oltre il 14%; professionisti del settore accreditati su del 31%; oltre mille giovani e giovanissimi hanno preso parte a iniziative come Locarno Academy, BaseCamp, Locarno Kids e Atelier du Futur. La Rotonda è diventata uno spazio di aggregazione contiguo al Festival, con un programma musicale e artistico che ha attirato oltre 100.000 visitatori (62% in più rispetto alla scorsa edizione).

È difficile trovare intoppi nell'edizione 2023. Anche se va segnalato che il protrarsi dello sciopero di sceneggiatori e attori americani ha portato alla defezione sulle rive del Verbano di alcune star; la più rilevante l'assenza dell'attrice Cate Blanchett, che era invitata in veste di produttore esecutivo del film di chiusura in Piazza Grande. Un peso massimo dello star system l'attrice australiana, e sarebbe stata per la prima volta ospite di Locarno. Ma ciò non toglie lustro

Zio Pepp

l'Ago d'ago

Credo che in ogni famiglia ci sia una persona magari un po' particolare che ha lasciato in noi ricordi indelebili.

Per me lo zio Pepp è stata questa persona, che poi non era proprio uno zio, bensì uno zio di mio padre e quindi per me un prozio, penso si dica così.

Zio Pepp per noi ragazzi era vecchio e quando compì i sessant'anni gli scrissi una canzoncina per invitarlo a smetterla con la caccia.

Già, zio Pepp era un cacciatore incallito. Lui e il suo amico Beniam percorrevano i prati a nord di Bellinzona, fucile in ispalla, accompagnati entrambi dal proprio cane. Erano amici inseparabili fintanto che mio zio osò criticare il cane del Beniam. Lì finì la loro amicizia, non l'avesse mai fatto.

Anch'io lo accompagnavo ogni tanto, quando da Berna mi trasferivo in Ticino per le vacanze estive. Ogni volta mi dava lezioni di geografia: «Vedi? Quello lì è il Camoghè, quello il Pizzo di Claro e quell'altro il Gaggio». Ogni volta. «Zio, e chel là in fund?», «Che bèla giornada, neh pinin!».

Sparava a tutto quello che si muoveva, in cielo e in terra. «Ta vedat Nin, per ciapà i üselit ga vö sparà a tresia». Io non capivo, ma quei poveri uccellini mi facevano pena. Lui li raccoglieva e: «Pori ciccitt, guarda quanti».

Zio Pepp voleva un maschio. Fece parecchi tentativi, ma nacquero tre figlie. Un giorno, tornando dalla caccia, vide diverse persone che si sbracciavano sulla terrazza che dava sulla strada. Pensò ovviamente che fosse finalmente un maschio vista la festosa accoglienza: erano due gemelle.

«Ma vegn vöia da bütai fò dala finestra», commentò tristemente.

Tentò ancora un'altra volta. Niente da fare, decise che la neonata si chiamasse Sesta.

Per il suo compleanno mia madre gli confezionò una torta con tanta crema e varie decorazioni. Non finì più di ringraziarla mentre se n'andava con la scatola che la conteneva.

Poi mia madre volle salutarlo dalla finestra e lo vide allontanarsi con la scatola sottobraccio, rovesciata. L'avranno mangiata a cucchiariate.

Caro zio Pepp, sono contento che tu abbia fatto parte della mia vita.

Che sia lo stupore per un film appena visto, la felicità dei bambini che iniziano a scoprire il cinema, la protesta dei giovani che vogliono salvare il pianeta, il sorriso di un presidente uscente immortalato tra la folla o la commozione di un regista come Ken Loach, accolto con una standing ovation in Piazza Grande, il Film Festival regala sempre delle grandi emozioni.

Foto © Locarno Film Festival / Ti-Press



ad altri ospiti e per molti di loro non è mancato un generoso riconoscimento: dal montatore due volte premio Oscar Pietro Scalia al regista asiatico Tsai Ming-liang, all'anziano produttore Renzo Rossellini, al regista americano Harmony Korine, tra gli altri. Il Premio del pubblico, determinato dal voto degli spettatori della Piazza (nonostante due serate di pioggia, si sono totalizzate 60.000 presenze) è andato al regista britannico Ken Loach, il quale ha presentato il suo ultimo film *The Old Oak*, già in concorso al Festival di Cannes.

Quanto al Palmarès del Concorso ufficiale, la giuria presieduta dall'attore francese Lambert Wilson ha emesso un verdetto che fa tornare in mente gli anni gloriosi in cui il Festival aveva acquisito la fama non solo di scopritore di promesse registiche e attoriali (promesse spesso sbocciate clamorosamente; ricordo ad esempio come aneddoto il caso di Sandra Bullock, arrivata nel 1994 a Locarno come interprete del film *Speed*, ma allora era quasi sconosciuta e perciò i giornalisti erano restii ad intervistarla) ma anche di Festival molto attento a promuovere e sottolineare temi politici spinosi. Come si sa, il Pardo d'oro è andato al film iraniano *Critical Zone*, assente il regista Ali Ahmadzadeh, trattenuto dalle autorità del suo Paese, che avrebbero voluto ritirasse il film (girato di nascosto per le vie di Teheran) dal nostro Festival.

Calato il sipario, arriverci alla 77.ma edizione, dal 7 al 17 agosto 2024.

Rapsodia in rosso-blu - Ritratti di appassionati di jazz

Patricia Barbetti: dal microfono della cantante a quello dell'animatrice

di Alessandro Zanoli

Molti tra coloro che si dilettono di musica l'avranno certamente seguita durante una delle trasmissioni televisive di Paganini, in onda sulla RSI. Altri, più probabilmente, ne conosceranno la voce per averla ascoltata durante le sue conduzioni radiofoniche su Rete Due. «Io ho l'impressione, comunque, che molte persone mi ricordino più per i sei mesi in cui ho presentato le previsioni del tempo alla TSI, molti anni fa» dice ridendo Patricia Barbetti.

Da parte nostra l'abbiamo scelta in questa vetrina dedicata agli appassionati di jazz ticinesi per la sua grande competenza e la passione che traspare dalle sue interviste live ai grandi protagonisti della musica invitati negli scorsi anni ad Estival Jazz. Per noi, in particolare, è veramente mitica la sua intervista a Marcus Miller, l'eccezionale bassista americano, sul palco di Piazza della Riforma qualche anno fa. «Oltre a lui, nel corso degli anni, ho potuto intervistare moltissimi grandi nomi... non me li ricordo tutti: Dianne Reeves, Bobby Mc Ferrin, Dee Dee Bridgewater, Pat Metheny, Herbie Hancock...». La lista dei personaggi così come la ricorda Patricia Barbetti inizia, se vogliamo farci caso, con i nomi di alcune tra le migliori voci del jazz in attività oggi: questo è

forse indicativo anche di una predilezione personale che deriva da una propria inclinazione.

Barbetti è lei stessa un'ottima cantante jazz: «In effetti, la mia carriera radiofonica è iniziata proprio grazie ad alcune serate in cui cantavo qui a Lugano insieme al pianista Giulio Granati. Mi aveva notato in quella occasione Jacky Marti, il quale mi aveva proposto un provino per la radio». Combinazione voleva che proprio in quel periodo Rete Due stesse introducendo una nuova programmazione in cui, oltre alla musica classica, entravano a far parte del palinsesto anche molti brani di "altre musiche", tra cui il jazz.

Ma come è avvenuta la "folgorazione" jazzistica, per Patricia Barbetti? È iniziata durante la sua giovinezza, a Firenze. «C'era un jazz club proprio in Piazza Santa Maria Novella, si chiamava "Salt Peanuts". Lì arrivavano tutti i migliori jazzisti italiani del momento e anche alcuni americani. Mi ricordo ad esempio Luca Flores, Paolo Fresu, e molti altri. Il pubblico li ascoltava religiosamente, con attenzione, in silenzio. Io da parte mia ero appassionata di un altro genere musicale, in realtà. Cantavo e strimpellavo la chitarra, ma seguivo piuttosto quei gruppi di cantanti americani della West Coast, Johnny Mitchell soprattutto, poi James Taylor, i Crosby Still Nash & Young. Mi piaceva quella musica vocale. Ascoltavo poi di riflesso anche i gruppi progressive che seguiva mio fratello maggiore. Ma il jazz mi aprì gli orizzonti su un mondo musicale del tutto nuovo e affascinante. Non che mi piacesse proprio tutto: ricordo ad esempio di essere scappata una volta durante un concerto di Anthony Braxton. Ma per il resto ero molto disponibile alla scoperta e credo di essermi formata un buon gusto grazie a quegli ascolti dal vivo».

Con il passare del tempo, Barbetti aveva poi avuto modo di praticare il jazz anche da cantante semiprofessionista. La sua interprete di riferimento era Billie Holiday: «Naturalmente mi piacevano tutte le altre grandi soliste come la Fitzgerald o la Vaughan, ma il timbro particolare e la cura nell'espressione di Billie Holiday si adattavano bene alla mia vocalità. A un certo punto ho cominciato a girare per vari locali in Toscana e nel Nord Italia, in duo con un pianista. Suonavamo degli standards e brani scelti dal meglio della musica leggera. A un certo punto avevo poi scoperto che la mia voce si adattava abbastanza bene anche alla musica brasiliana, alla bossa nova, e lì il repertorio si era allargato».

Proprio questa pratica musicale da protagonista, come abbiamo visto, la condurrà ad appro-

Patricia Barbetti in alcuni momenti della sua attività: in alto a destra con il trombettista Flavio Boltro e il fisarmonicista Danilo Boggini negli studi di Rete Due, in basso mentre intervista la sassofonista Sophia Tomelleri. (© RSI)





dare sulle rive del Ceresio e a passare dal microfono del palco a quello dello studio radiofonico. *«Trovo che la scena musicale ticinese sia formidabile da questo punto di vista; sia quella di Locarno, dove vivo, sia quella di Lugano, offrono agli appassionati occasioni incredibili per essere in contatto con musicisti di altissimo livello. In ogni momento dell'anno si può ascoltare musica eccellente, suonata da alcuni dei migliori interpreti al mondo. È una scena musicale veramente unica e straordinaria. Oltre ai grandi festival, o alle occasioni offerte dalla radio stessa (ho avuto il privilegio di poter conoscere e intervistare Manfred Eicher, patron dell'ECM) penso ad esempio alla Fabbrica di Losone, locale con una programmazione interessantissima, a musicisti come Gabriele Pezzoli, come Sheldon Suter, i fratelli Quinn, e altri luoghi come il Teatro del Gatto di Ascona, Jazz in Bess di Lugano, il Festival di Chiasso».*

Su queste osservazioni non possiamo che essere d'accordo con lei, e la nostra modesta rubrica ha proprio l'obiettivo di fornire un assaggio di questa incredibile ricchezza del settore culturale ticinese. Ma tornando a Patricia Barbetti, il suo impegno professionale si è arricchito di recente di un'altra esperienza importante. Oltre alla sua attività giornalistica, infatti, Barbetti è diventata co-direttrice artistica della rassegna "Voci audaci", un festival che si tiene ogni anno

in vari luoghi del locarnese, all'interno della programmazione del collettivo "Osa!" (www.organicoscenaartistica.ch).

«È un'attività che condivido con il cantante e direttore di coro Oscar Boldre e attraverso la quale cerchiamo di proporre occasioni di ascolto diverse, originali, con formazioni vocali provenienti da varie parti del mondo. Uno dei momenti più belli è quello che si tiene nella bellissima chiesetta di Santa Maria in Selva al cimitero di Locarno durante il periodo delle Celebrazioni dedicate ai defunti. Nonostante la collocazione appartata, l'attenzione del pubblico è veramente molto alta, e la qualità della proposta musicale fa di quei momenti un'esperienza davvero straordinaria, affascinante».

Questo nuovo impegno di Patricia Barbetti è di nuovo un indice della sua attenzione nei confronti del mondo musicale e sulle forme di espressione del presente, attitudini che non sono mai fini a sé stesse, ma esprimono il piacere per le relazioni umane mediate dalla musica. Ha tre passaporti: quello australiano, del continente in cui è nata, quello italiano, della nazione in cui è cresciuta, e quello svizzero, che corrisponde alla sua realtà quotidiana e al suo lavoro. La ricchezza di questo background culturale è probabilmente il segreto della sua apertura e curiosità nel modo di osservare, di ascoltare e di interpretare il mondo.

«Trovo che la scena musicale ticinese sia formidabile da questo punto di vista; sia quella di Locarno, dove vivo, sia quella di Lugano, offrono agli appassionati occasioni incredibili per essere in contatto con musicisti di altissimo livello. In ogni momento dell'anno si può ascoltare musica eccellente, suonata da alcuni dei migliori interpreti al mondo. È una scena musicale veramente unica e straordinaria.»

Corsi TCS: la formazione continua alla guida

La Sezione Ticino del TCS organizza, durante l'anno, diversi corsi di perfezionamento della guida con l'obiettivo di aumentare la sicurezza e la tranquillità personale al volante. Scoprite con noi perché, a distanza di anni, consigliamo un aggiornamento in questo ambito.

Nel 2021, in Svizzera, sono stati registrati 8'351 incidenti d'auto (fonte USTRA), più che con qualsiasi altro mezzo di trasporto. Grazie all'attiva collaborazione dei maestri conducenti e degli istruttori professionisti, il TCS propone una moltitudine di corsi di perfezionamento della guida, tra cui il **Corso Terza Età** e il **Corso Generazione 70+**. Molti automobilisti, grazie all'organizzazione di queste singole giornate, hanno la possibilità di dare una "rinfrescata" alle proprie conoscenze teoriche di guida, rafforzando le abilità al volante già acquisite nel corso degli anni. Queste ultime non vogliono essere messe in discussione – gli anni di esperienza alla guida sono importanti – con il tempo però si tende ad acquisire automatismi che portano a sottovalutare i pericoli. L'obiettivo di questi corsi, della durata di poche ore, non è dunque quello di insegnare a guidare, ma di riprendere alcuni aspetti teorici e pratici magari arrugginiti nel tempo. Ogni anno vengono introdotte nuove norme stradali e le informazioni non sempre giungono a tutti, creando così un maggior rischio per ogni utente nella mobilità di tutti i giorni. Pensate che solo nel 2021 sono entrate in vigore le seguenti norme di circolazione: immissione a cerniera su restringimenti di carreggiata ed entrate austrostradali, il corridoio di emergenza, il superamento da destra consentito, 100km/h per autotreni leggeri, la svolta a destra con il rosso

per bici e motorini, e potremmo continuare... Non sono solo le norme stradali a cambiare, ma anche le dotazioni delle vetture, ora equipaggiate con tecnologie di supporto e assistenza alla guida di ultima generazione. L'esempio più classico è l'ABS, che fino a qualche decennio fa non esisteva e che suscita ancora oggi incomprensioni in alcuni automobilisti. La formazione rappresenta inoltre un'occasione per colmare dubbi e lacune, come l'eccessiva prudenza o incertezza in situazioni di traffico difficili.

Corso Terza Età:

Una giornata sulla pista TCS di Rivera durante la quale si affrontano aspetti di natura teorica e pratica: come ridurre i rischi alla guida, come reagire quando si presenta un ostacolo improvviso in mezzo alla strada, come comportarsi se il manto stradale è scivoloso o bagnato, come gestire la propria auto in situazioni di pericolo. I nostri istruttori guidano i partecipanti in una serie di esercizi pratici volti a perfezionare la guida, oltre a dare un aggiornamento completo sulle norme della circolazione.

Tariffe:

Soci TCS: CHF 100 (già dedotto il contributo di CHF 100 elargito dal Fondo nazionale per la sicurezza stradale)
Non Soci: CHF 200
Il pranzo è incluso nel prezzo.



Corso Generazione 70+

Una giornata di corso al Centro TCS di Rivera, suddivisa in 3 parti: la prima parte si concentra sull'aggiornamento della teoria della circolazione stradale con un maestro conducente TCS, la seconda concerne le norme amministrative e il mantenimento della licenza di condurre con un avvocato Assista e la terza ed ultima parte, con un medico geriatra, il quale approfondisce i temi legati all'età, alle malattie e all'uso di medicinali alla guida. Incluso nel corso, un buono per un'uscita con un maestro conducente TCS con consulenza imparziale di quest'ultimo, nel rispetto della completa discrezione e riservatezza. I partecipanti non devono dunque temere alcuna segnalazione presso gli enti cantonali.

Tariffe:

Soci TCS: CHF 150
Non Soci: CHF 250
Inclusi nel prezzo: il pranzo e 1 buono per un'uscita pratica di un'ora con un Maestro conducente TCS.

Maggiori informazioni sui corsi si possono ottenere chiamando lo 091 935 91 21.

CORSO DI PERFEZIONAMENTO ALLA GUIDA - TAGLIANDO DI ISCRIZIONE

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

Località: _____

Telefono: _____ Data di nascita: _____

Non sono socio Sono socio - Nr.: _____

Sono interessato al:
Corso Terza Età del 10 ottobre 7 novembre 14 novembre **Corso Generazione 70+** del 5 ottobre

Data e firma: _____

Altre date seguiranno in autunno. www.tcs-ticino.ch.

IL TAGLIANDO È DA INVIARE A: TCS Sezione Ticino - Via alla Chiesa 10 - 6802 Rivera.



Saluto del direttore

«Penso che l'autoironia sia l'aspetto decisivo dell'umorismo: sapere che in qualsiasi momento potrei dire il contrario di quello che dico, riuscire a mettere continuamente in discussione le proprie opinioni, è questa a mio avviso la condizione prima dell'intelligenza».

(Italo Calvino, *Sono nato in America... Interviste 1951-1985*, a.c. di L. Baranelli, Mondadori, 2012)

Mi piace aprire questa nota introduttiva al programma autunnale dei corsi UNI3, proponendo un'arguta e quasi provocatoria affermazione di **Italo Calvino** (1923-1985) – uno degli scrittori più significativi e poliedrici della letteratura del Novecento – di cui quest'anno si ricorda il centenario della nascita. Molte sono le iniziative culturali e i progetti editoriali che sottolineano la ricorrenza; l'UNI3 non poteva far mancare un omaggio al grande scrittore, offrendo un corso intitolato "Italo Calvino e i libri degli altri", con riferimento all'importanza (non da ultimo per la sua attività creativa) del quarantennale lavoro editoriale da lui svolto presso Einaudi.

L'anno 2023 coincide con un altro anniversario di grande rilevanza, da mesi oggetto di celebrazioni: ricorre infatti il 150° della morte di **Alessandro Manzoni** (1785-1873), al quale si deve un contributo fondamentale alla nascita del romanzo moderno e allo sviluppo del dibattito sulla cosiddetta "questione della lingua" nell'Italia risorgimentale. È previsto un corso introduttivo, che si concentrerà sul Manzoni lirico e teatrale (nonché sull'acuto ragionatore e filosofo), e un altro – di maggior ampiezza – destinato alla lettura e al commento di pagine scelte de' *I promessi sposi*. Oltre a un'uscita a Milano o a Lecco, altre proposte "manzoniane" dovrebbero seguire nei primi mesi del 2024, per esempio sui rapporti dell'autore con la musica e la pittura.

Non si è voluto dimenticare inoltre il 100° della nascita di **Plinio Martini** (1923-1979), un autore importante e molto amato da generazioni di ticinesi, cui sono dedicati tre incontri, che segnano il ritorno dell'UNI3 a Biasca.

Lascio agli interessati il compito di scoprire e valutare l'insieme dell'offerta. Vi sono altri corsi riferiti alla letteratura italiana, ma pure a quella della grande tradizione russa; vi trovano collocazione gli ultimi appuntamenti del ciclo pluridisciplinare "**Gaia: conoscere il pianeta Terra**", iniziato nel semestre scorso; si

propongono poi lezioni di filosofia, storia, antropologia, geopolitica, psicologia, di matematica e divulgazione scientifica e storia delle religioni. Nel rispetto di una "tradizione" che accompagna l'UNI3 fin dalle sue origini, ampio spazio è riservato alla storia dell'arte e della musica, anche nella dimensione della "fruizione diretta", con visite guidate a mostre e la possibilità di partecipare a concerti sia al **LAC** con l'**OSI** sia al **Teatro alla Scala di Milano**.

Alcuni dei contenuti sono conseguenza di richieste formulate da corsisti, qualcun altro discende invece da iniziative dei docenti o da suggerimenti della direzione. Nonostante si sia cercato di offrire un programma aperto a vari orizzonti disciplinari, oggettive difficoltà organizzative (che qui non importa elencare) hanno finito per imporre dei limiti, consigliando di rinviare al 2024 il completamento di alcune iniziative, per esempio riguardo alla storia del teatro o all'area delle scienze sperimentali.

In attesa di conoscere i risultati dell'indagine nazionale promossa dalla Federazione CH U3, si può affermare che il piano qui presentato appartenga ancora alla fase transitoria post-pandemica. Il modulo organizzativo prevede che meno della metà dei corsi si svolga *online* (o in soluzione "mista"), mentre i corsi di maggior durata vengono in larga misura proposti come lezioni "in presenza" in sale distribuite sul territorio. L'auspicio, naturalmente, è che molti trovino nell'**inserto staccabile** di *terzaetà* (una soluzione introdotta quale utile "promemoria") dei suggerimenti che involino a seguire le attività promosse dall'UNI3, la cui esistenza dipende dalla presenza attiva e fedele dei suoi corsisti, nonché dalla preziosa collaborazione dei suoi volontari.

Segnalo in chiusura che – dopo la decisione della signora Laura Borsa (cui vanno i ringraziamenti per il lavoro svolto) di lasciare la sua attività lavorativa presso l'ATTE – l'attuazione del programma autunnale 2023 (e, nel contempo, la collaborazione per l'avvio della progettazione del 1° semestre 2024), verrà affidata alla signora Lara Moslemeni, laureata in Scienze della comunicazione, con esperienze significative nell'ambito della promozione e gestione di attività culturali.

Giampaolo Cereghetti

CORSI UNI3

programma autunno 2023
INSERTO STACCABILE

TESSERA UNI3, AUTUNNO 2023 – validità 01.09-31.12.2023

Solo per i soci ATTE, acquistabile al prezzo minimo di 120 CHF. Consente di seguire tutti i corsi proposti dall'UNI3 senza ulteriori costi. Sono esclusi dalla tessera i corsi pluridisciplinari ed eventuali proposte speciali.

Chi desidera sostenere l'UNI3 può versare una quota maggiore, selezionando una delle varianti disponibili: CHF 150 / 180 / 200.

Anche per i possessori della tessera semestrale resta obbligatoria l'iscrizione ai corsi che si intendono frequentare.

GAIA – Corso pluridisciplinare

Singolo modulo (da 1 a 2 incontri) - soci: da 20 a 40 CHF, non soci: da 40 a 60 CHF.

SVOLGIMENTO

Salvo quando espressamente indicato, **i corsi si svolgono dalle 14:30 alle 16:00.**

Per questioni organizzative e logistiche sono possibili modifiche di giorni e orari. Le stesse saranno tempestivamente comunicate via mail o per telefono. Alcuni giorni antecedenti l'inizio del corso, ai partecipanti verrà inviata una comunicazione con tutti i dati utili agli incontri. Vi invitiamo cortesemente ad attenervi alle indicazioni fornitevi e a contattare il Segretariato per dubbi o necessità.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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



Settembre

LETTERATURA ITALIANA - SPECIALE MANZONI

Guido Pedrojetta: "Per riavvicinarsi all'opera di Alessandro Manzoni: poesia, teatro, prosa creativa e di ragionamento"

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)
Giovedì 14, 21 (lezione mattutina con inizio alle ore 09:30), mercoledì 27 settembre

LETTERATURA RUSSA

Giorgio Pasini: "La letteratura medievale russa. Gli inizi."

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)
Venerdì 15 (lezione mattutina con inizio alle ore 09:30), giovedì 21 e 28 settembre (lezioni pomeridiane con inizio alle ore 14:30)

DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

Giovanni Pellegrini: "Cervello, percezione e coscienza"

Lugano - USI, Via Giuseppe Buffi 13 (comunicazione aula seguirà)
Martedì 19 e lunedì 25 settembre, martedì 3 ottobre

ARTE

Paolo Bedlinger: visita guidata alla mostra di opere dello scultore Renzo Fontana (1920-2007)

Balerna, Sala del Torchio, via Carlo Silva 2 (maggiori dettagli verranno comunicati agli iscritti)
Giovedì 21 settembre



Avviato a marzo, il corso pluridisciplinare "Gaia: comprendere il pianeta Terra" giunge ora al termine. Ancora tre gli appuntamenti in programma. Le lezioni si terranno nella Sala Pestalozzi dell'Albergo Pestalozzi a Lugano. In via sperimentale il corso è proposto anche **online**.

- **Alberto Leggeri "Aspetti relativi all'urbanizzazione e ai mutamenti intervenuti nel rapporto tra uomo e natura"**
mercoledì 20 e venerdì 29 settembre
- **Roberto Antonini "La fine del secolo americano e la nascita di un mondo multipolare"**
lunedì 2 ottobre
- **Riccardo De Gottardi "La mobilità: uno sguardo sul passato per capire il presente e sondare il futuro"**
venerdì 17 novembre

COSTO:

Singolo modulo (da 1 a 2 incontri)

Soci: da 20 a 40 CHF

Non soci: da 40 a 60 CHF

MUSICA

Giorgio Vitali: "Introduzione al balletto di Pëtr Ciajkovskij Il lago dei cigni"

In videoconferenza

Venerdì 22 settembre (Teatro alla Scala, 26 settembre, vedi pag. 26)

DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

Silvano Marioni: "Storia della crittografia, la crittografia nella storia"

Lugano, Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20A

Venerdì 22 e mercoledì 27 settembre

STORIA

Fabio Chierichetti: "Irredentismo italiano in Svizzera: la polemica che infiammò il Ticino nell'estate 1862"

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B

Martedì 26 settembre

LETTERATURA ITALIANA - SPECIALE MANZONI

Roberta Lenzi: "Sulle orme di Renzo e Lucia a Lecco"

Gita culturale con trasferta (seguono dettagli)

Venerdì 29 settembre

Ottobre

LETTERATURA E MUSICA

Bruno Beffa e Lauro Filipponi: "Sfilata di componimenti poetici che indossano la musica di Claudio Monteverdi"

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8

Mercoledì 4, 11 e 18 ottobre

FILOSOFIA

Franco Zambelloni: "Le età della vita"

Chiasso, Aula Magna Istituto scolastico, Via F. Soave 6

Mercoledì 4, 11, 18 e 25 ottobre (lezioni dalle 14:00 alle 15:30)

STORIA DELL'ARTE

Susanna Gualazzini "Viaggio attorno ai simboli dell'arte"

In videoconferenza

Giovedì 5, martedì 17 e giovedì 26 ottobre

ANTROPOLOGIA

Tiziano Moretti: "La vergogna della razza: vicende, questioni e dibattiti attorno a un'idea sbagliata"

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)

Venerdì 6, 13, 20 e 27 ottobre (lezioni dalle 14:00 alle 15:30)

STORIA DELL'ARTE

Simonetta Angrisani: "Pietro Perugino. Il divin pittore"

In videoconferenza

Lunedì 9 ottobre

STORIA

Roberta Lenzi: "L'oro degli Sciti: uno straordinario patrimonio a rischio"

In videoconferenza

Martedì 10 ottobre

LETTERATURA ITALIANA

Alberto Nessi: "Leggere Rigoni Stern"

Mendrisio, LaFilanda, Via Industria 5 (sala al 1° piano)
Giovedì 12, 19 e 26 ottobre

LETTERATURA ITALIANA - SPECIALE MANZONI

Maria Giuseppina Scanziani: "Lettura de' I promessi sposi di Alessandro Manzoni"

In videoconferenza

Lunedì 16, martedì 24 ottobre e mercoledì 22, lunedì 27 e mercoledì 29 novembre

STORIA DELLA MUSICA

Aurelio Crivelli: "Grandi compositori russi: Ciaikovskij, Stravinsky, Prokofiev e Shostakovic"

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B
Martedì 17 e 31 ottobre

MUSICA

Giorgio Vitali: "Introduzione all'opera Peter Grimes di Benjamin Britten"

In videoconferenza

Mercoledì 18 ottobre (Teatro alla Scala, 27 ottobre vedi pag.26)

ETOLOGIA

Marco Colombo: "Animali da vicino: i polpi"

In videoconferenza

Giovedì 19 ottobre

STORIA DELLA MUSICA

Aurelio Crivelli: "L'importanza della regia nelle opere liriche"

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8
Venerdì 20 e 27 ottobre, 17 novembre e 1° dicembre

STORIA DELL'ARTE

Alessandro Pace: "L'arte greca vista attraverso quattro grandi artisti"

In videoconferenza

Mercoledì 25 ottobre, 8 e 15 novembre

Novembre

LETTERATURA ITALIANA

Bruno Beffa e Guido Pedrojetta: "Plinio Martini a cento anni dalla nascita"

Biasca, Bibliomedia, Via G. Lepori 9
Lunedì 6, 13 e 20 novembre

MUSICA

Giorgio Vitali: "Le forme della musica. I capolavori della musica vocale, corale e un omaggio a due icone della lirica: Maria Callas e Enrico Caruso"

In videoconferenza

Martedì 7, 14, 21 e 28 novembre

STORIA

Marino Viganò: "La Svizzera e il Ticino dall'ancien régime alla contemporaneità"

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)
Mercoledì 8 e 15 novembre

L'UNI3 incontra l'OSI al LAC

LAC Lugano 20:30 (ingresso ore 20:00) prezzo agevolato sul singolo concerto: 35 CHF (5 CHF sono di spese amministrative a carico dell'ATTE)

Giovedì 28 settembre

Musiche di: R. Strauss e G. Mahler

Markus Poschner, Direttore
Erica Eloff, Soprano

Giovedì 19 ottobre

Musiche di: E. Elgar e N. Rimskij Korsakov

Krzysztof Urbanski, Direttore
Daniel Müller-Schott, Violoncello

Giovedì 9 novembre

Musiche di: G. Scelsi, W. Braunfels e A. Bruckner

Markus Poschner, Direttore
Nils Mönkemeyer, Viola

Giovedì 23 novembre

Musiche di: H. Berlioz e R. Vaughan Williams

Robert Trevino, Direttore
Justina Gringyté, Mezzosoprano

Giovedì 7 dicembre

Musiche di: É. Lalo e R. Schumann

Giedrė Šlekytė, Direttore
Alexandra Soumm, Violino

LETTERATURA ITALIANA

Pietro De Marchi: "Italo Calvino e i libri degli altri"

Lugano, Carvetto Luganese
Giovedì 9, 16 e 23 novembre

GEOPOLITICA

Giorgio Pasini: "1989: l'anno che separa la storia moderna dalla storia post-moderna. Gli inizi"

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)
Giovedì 9, 23 e mercoledì 29 novembre

ETOLOGIA

Marco Colombo: "Animali da vicino: le grotte sottomarine"

In videoconferenza

Venerdì 10 novembre

FILOSOFIA

Tiziano Moretti: "Zephro torna, e 'l bel tempo rimena. La Filosofia nell'epoca del Rinascimento europeo."

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)
Venerdì 10, 24 novembre, 1° e 15 dicembre (l'ultima lezione è prevista in mattinata, ore 09:30)

STORIA DELLE RELIGIONI

Giuseppe La Torre: "Scopriamo l'ebraismo in ogni sua componente"

Lugano, sala da definire
Martedì 14, 21 e 28 novembre

continua a pagina 26

STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

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

Lugano, Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20 A, Aula 3
Giovedì 30 novembre, 7, 14 e 21 dicembre

MATEMATICA E FISICA

Arno Gropengiesser: "A 400 anni dalla nascita di Blaise Pascal (1623-1662)"

In videoconferenza
Giovedì 30 novembre e 7 dicembre.

Dicembre**STORIA**

Rosario Talarico: "Creature frutto del peccato, ma innocenti. Esposti e trovatelli ticinesi"

Lugano, Centro la Piazzetta, via Loreto 17
Lunedì 4 dicembre

LETTERATURA RUSSA

Pia Vincenti: "San Pietroburgo tra mito e umanità sconfitta"

In videoconferenza
Martedì 5, venerdì 15 e 22 dicembre

PSICOLOGIA E STORIA

Elia Bernasconi: "Inquadramento storico dell'epoca di Freud a Vienna"

Chiasso, Aula Magna Istituto scolastico, Via F. Soave 6
Mercoledì 6, 13 e 20 dicembre

STORIA DELL'ARTE

Simonetta Angrisani: "Eleganze artistiche. La storia del costume attraverso l'arte"

In videoconferenza
Lunedì 11 e 18 dicembre

MUSICA

Giorgio Vitali: "Natale: gioie d'ascolto e capolavori senza tempo"

In videoconferenza
Martedì 12 e 19 dicembre

LETTERATURA ITALIANA

Bruno Beffa: "Il motivo dell'inadeguatezza rispetto alla vita nel romanzo italiano dei primi decenni del '900"

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B
Martedì 12 e 19 dicembre

STORIA

Roberta Lenzi: "Il Nazismo: un'orrenda pagina del Secolo breve"

In videoconferenza
Giovedì 14 e 21 dicembre

STORIA

Marino Viganò: "I Grigioni nel contesto europeo fra storia e arte"

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8
Venerdì 15 e 22 dicembre

Teatro alla Scala di Milano**"Il lago dei cigni" di Ciaikovskij**

Il balletto più amato, dopo nove anni di assenza, torna in scena con la lettura di Rudolf Nureyev di questo capolavoro.

Appuntamento introduttivo con Giorgio Vitali

Videoconferenza - Venerdì 22 settembre

Spettacolo al Teatro alla Scala di Milano

Trasferita in torpedone con breve introduzione di G. Vitali e biglietto per lo spettacolo serale

Martedì 26 settembre

Recital Benjamin Bernheim

Nato a Parigi nel 1985, ma svizzero di formazione (Ginevra, Losanna e Zurigo sono state le città nelle quali si è completata la sua formazione e ha avuto inizio la sua carriera di successo), è un giovane e già affermatissimo tenore, specializzato nel repertorio più amato dal grande pubblico: quello della musica dell'Ottocento. Nella forma del recital con pianoforte offre al pubblico un'ideale serata di musica e di gioie d'ascolto.

Musiche di Chausson, Berlioz, Duparc, Puccini, Verdi.

Spettacolo al Teatro alla Scala di Milano

Trasferita in torpedone con breve introduzione di G. Vitali e biglietto per lo spettacolo serale

Giovedì 5 ottobre

"Peter Grimes" di Benjamin Britten

Tra i massimi esiti del teatro musicale del '900, *Peter Grimes* torna in una nuova produzione di Robert Carsen che segna il debutto alla Scala di Simone Young, direttrice di casa nei grandi teatri internazionali, la cui reputazione si è consolidata negli anni di direzione dell'Opera di Amburgo. L'inquietante vicenda è tratta dal romanzo "The Borough" (Il borgo) in cui George Crabbe rifletteva le dinamiche sociali distorte di una piccola comunità sconvolta dalla scomparsa del mozzo del pescatore Grimes, personaggio isolato e violento interpretato alla Scala da Brandon Jovanovich.

Appuntamento introduttivo all'opera

Videoconferenza - Mercoledì 18 ottobre

Spettacolo al Teatro alla Scala di Milano

Trasferita in torpedone con breve introduzione di G. Vitali e biglietto per lo spettacolo serale

Venerdì 27 ottobre

COSTI

Solo lezione introduttiva: soci 20 CHF, gratuita per i possessori della tessera UNI3 autunno 2023, non soci 40 CHF.

Spettacolo al Teatro alla Scala di Milano: soci 165 CHF, comprensivo di lezione introduttiva quando prevista e trasferita, non soci 205 CHF.



Tieni duro! 💪

Mica sei fatto di pasta frolla!

Dai, ancora 12 ore e per oggi è finita 🎉

swisscom

Uniti. Per motivarci a vicenda.

Pronti, insieme.

Mi conviene acquistare un montascale?

Non capita tutti i giorni di considerare l'acquisto di un montascale, ma quando arriva il momento sorgono spesso molte domande.

In questo articolo abbiamo risposto ai dubbi più diffusi.

In che modo un montascale può prevenire gli incidenti?

Secondo le statistiche dell'UPI, ogni anno in Svizzera le cadute provocano oltre 17.000 lesioni gravi. Con un montascale è possibile salire e scendere le scale riducendo al minimo il rischio di cadute.

I montascale sono davvero così costosi?

Se si confronta l'acquisto di un montascale con i costi di una soluzione alternativa, solitamente, una casa di riposo o di cura, si riesce a rientrare nella spesa dopo pochi mesi. Grazie a un montascale potrete rimanere nella vostra casa per molti anni.

Effettuate visite a domicilio per verificare se è possibile installare un montascale?

Certamente. Potete contattarci telefonicamente o inviarci un'e-mail con i vostri dubbi e vi risponderemo immediatamente. Dopo il sopralluogo di uno dei nostri esperti, riceverete un preventivo. La visita è gratuita e senza obbligo di acquisto.

L'installazione di un montascale richiede molto tempo?

No. L'installazione viene effettuata in al massimo un giorno.

C'è il rischio di cadere dal montascale?

Non scegliendo un montascale Stannah. I nostri montascale possono ruotare solo verso l'alto e verso l'interno, in modo da poter salire e scendere in sicurezza.

Cosa posso fare se il mio montascale si rompe?

Stannah vi offre un contratto di manutenzione facoltativo che include un servizio di assistenza continuativo per il vostro montascale. In questo modo, potrete utilizzare il prodotto per anni senza preoccupazioni. Inoltre, in caso di emergenza potete contattarci in qualsiasi momento. Risponderemo alle vostre domande e il nostro personale vi assisterà personalmente.



Abbiamo la soluzione giusta per scale curve, circolari o ellittiche e con uno o più pianerottoli.

☎ 091 210 72 49

✉ sales@stannah.ch

🌐 www.stannah.ch

Stannah



I nostri servoscala a piattaforma vi permettono di spostarvi in tutta sicurezza e sono disponibili in una vasta gamma di dimensioni.

Dove vivo, non ho problemi con le scale all'interno dell'abitazione, ma mi è piuttosto difficile accedere dall'esterno.

La soluzione è molto semplice: è possibile installare, ad esempio, un montascale esterno o un servoscala a piattaforma accessibile anche in sedia a rotelle. In alternativa, si può ricorrere persino a un ascensore verticale per piccole pendenze.

Come posso avere la certezza di scegliere il fornitore giusto?

La nostra reputazione ci precede. Stannah installa montascale in Svizzera da oltre 40 anni. Siamo l'unico fornitore che produce i propri montascale e siamo stati premiati in nove occasioni consecutive per la sicurezza dei nostri prodotti.

La casa all'estero e le tasse

di Emanuela Epiney Colombo, avvocato

Il signor A, contribuente ticinese, è proprietario di una casa in Italia. Nella dichiarazione 2019 ha indicato un valore di stima dello stabile italiano di fr. 80'000.- e nessun reddito da tale immobile. L'Ufficio di tassazione ha aggiunto ai redditi del signor A, per il calcolo dell'aliquota applicabile, un valore locativo di fr. 4'800.- annui per la casa in Italia, ammettendo una deduzione di fr. 960.- per le relative spese di manutenzione. Il signor A ha contestato l'aggiunta del valore locativo al suo reddito, spiegando che l'immobile in Italia non era abitabile poiché non terminato e non produceva quindi alcun reddito, inviando una relazione tecnica allestita da un geometra locale. In uno scambio di corrispondenza il contribuente ha poi ammesso di abitare in quello stabile qualche settimana nel periodo estivo e non ha dato seguito alle richieste dell'ufficio di tassazione, che chiedeva di avere le fotografie dell'immobile, il dettaglio dei consumi e la prova dell'infruttuosa ricerca di inquilini.

La contestazione del contribuente, che chiedeva di stralciare il valore locativo dell'immobile in Italia dal suo reddito, è proseguita fino al Tribunale federale e si è conclusa con la conferma della tassazione e la condanna del contribuente al pagamento di fr. 2'000.- di spese giudiziarie. I giudici del Tribunale federale hanno ricordato che il valore locativo è stabilito in base a stime individuali o a stime cantonali eseguite con criteri uniformi. Il contribuente deve dimostrare il valore locativo estero mediante un documento ufficiale emanato dalle autorità del luogo di situazione dell'immobile e deve provare che il valore locativo estero corrisponde ai criteri stabiliti dal diritto svizzero. In mancanza di tali prove, le autorità fiscali svizzere possono usare un metodo forfettario, facendo capo a un valore catastale ufficiale estero solo se corrisponde agli standard di calcolo del valore fiscale vigenti in Svizzera. Il Tribunale federale ha confermato nel caso del signor A la fissazione del valore locativo al 6% del valore di stima fiscale, ribadendo che una relazione tecnica di parte non è uno strumento idoneo per accertare il valore locativo di un immobile all'estero. L'applicazione del diritto svizzero e della giurisprudenza che lo applica non costituisce un'intromissione negli affari interni di un altro Paese, trattandosi di calcolare il valore locativo decisivo per stabilire l'aliquota applicabile nell'ambito di una procedura di tassazione svizzera.

In conclusione, chi ha uno stabile all'estero e vuole contestare il valore locativo attribuito dall'autorità di tassazione svizzera deve disporre di documentazione allestita dalle autorità ufficiali del luogo di situazione dell'immobile oppure provare, sempre con documentazione ufficiale, che lo stabile è inabitabile e inabitabile per motivi oggettivi esterni.

fra le pagine



a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

riflessioni sul valore dei libri (di narrativa, di poesia, di saggistica) proposte dagli stessi scrittori, che si traducono a volte in immagini efficaci per sottolineare l'importanza della lettura e l'imprescindibilità della cultura. Il poeta turco Nazim Hikmet scrive in un verso che *"il libro deve essere vento e aprire tende"*. Franz Kafka afferma che *"un libro dev'essere un'ascia per rompere il mare ghiacciato che è dentro di noi"*. Per la poetessa Wislawa Szymborska *"leggere libri è il gioco più bello che l'umanità abbia inventato"*. Significativa è la metafora, consolidatasi nel tempo, della lettura come viaggio, anche interiore e non è un caso se H. D. Thoreau osserva che molti uomini *"hanno datato l'inizio di una nuova era della loro vita dalla lettura di un libro"*. Piero Citati ci ricorda che *"se vogliamo conoscere il senso dell'esistenza, dobbiamo aprire un libro: là in fondo, nell'angolo più oscuro del capitolo, c'è una frase scritta apposta per noi"*. Le proposte di questa pagina della nostra rivista vanno intese come un semplice invito alla lettura, perché *"il verbo leggere non sopporta l'imperativo, avversione che condivide con alcuni altri verbi: il verbo «amare» e il verbo «sognare»"* (D. Pennac).





Josephine Johnson
Ora che è novembre
Bompiani, Milano, 2016



Josephine Johnson
L'isola dentro l'isola
Bompiani, Milano, 2023



Prisca Agustoni
Verso la ruggine
Interlinea Edizioni, Novara, 2022

Se, agli inizi del Novecento, ottenere un riconoscimento in campo letterario non era così semplice né scontato per le donne, vincere addirittura il Premio Pulitzer (considerato il più prestigioso d'America) è toccato a relativamente poche scrittrici. Fra di esse spicca il nome di **Josephine Johnson** (1910-1990), che si impose a soli venticinque anni con il suo romanzo d'esordio ("Now in November", pubblicato nel 1934 e premiato l'anno successivo).

Da poco tradotta con il titolo **Ora che è novembre**, la storia narrata tratteggia la vita di una famiglia americana, costretta dalla crisi economico-sociale ad abbandonare la città e a vivere nella propria tenuta di campagna da tempo in rovina. Ma non si creda di trovare la descrizione di un incontro idilliaco con il mondo rurale, perché la famiglia di Arnold Haldmarne (genitori e tre figlie: Kerrin, Marget e Merle) scoprirà la dura condizione della vita contadina: come dirà Marget - la giovane ma intuitiva voce narrante - tutti provano dall'inizio "la sensazione di trovarci davanti a qualcosa di infido e gentile insieme, che offrivamo come sola certezza l'incostanza". Sin dall'incipit si capisce di essere davanti a un'esperienza esistenziale all'epoca comune, che richiama il "ciclo dei vinti" di verghiana memoria; tuttavia a renderla eccezionale concorrono la maturità delle osservazioni si può dire d'ordine filosofico e le scelte stilistiche originali, che sanno rendere vivo il dualismo della Natura, allo stesso tempo madre e matrigna.

Seppur limitata e tardiva (tra il 2015 e il 2023), la traduzione in italiano di alcuni scritti di **Josephine Johnson** permette di scoprire una voce e una scrittura interessanti. Il lettore potrà pure trovare piena soddisfazione leggendo **L'isola dentro l'isola** (apparso nel 1969 e tradotto solo quest'anno). Nel titolo originale *The Inland Island. A Year in Nature* già viene suggerita la tipologia cui si può ascrivere questo libro: non un romanzo, bensì (quasi) un saggio, scritto dalla Johnson nella sua tenuta nell'Ohio, dove si ritira a vivere nonostante il successo ottenuto con il Pulitzer. L'autrice, che suddivide il volume in dodici capitoli corrispondenti ai mesi dell'anno, non sviluppa una trama narrativa in senso tradizionale, ma dodici racconti brevi, che nascono dal suo osservatorio privilegiato. Con molto anticipo sui tempi (si potrebbe quasi definire una ecologista *ante litteram*) osserva e descrive la natura, le sue trasformazioni stagionali, la bellezza che la trasfigura e la minaccia che incombe su di essa e su tutti gli esseri viventi: a marzo osservava che "Questi giorni mutevoli una volta li chiamavano 'il tempo pericoloso'. Ogni giorno è pericoloso adesso, che sia per il clima o per altre ragioni. Da tre mesi ci sono questi mutamenti, questi estremi" (p.64). Sono molteplici le osservazioni sul clima, sulla stretta connessione tra uomo e ambiente, tra i vari ecosistemi. Di fronte alla natura, così bella e fragile, la scrittrice già allora lanciava – attraverso le sue pagine liriche – un grido d'allarme e un monito che giunge fino a noi in tutta la sua attualità.

Si legge d'un fiato la raccolta **Verso la ruggine** di **Prisca Agustoni** (vincitrice del Premio svizzero di letteratura 2022), perché nei versi poetici si insinua un ritmo narrativo simile a quello di una storia orale che affascina il lettore-ascoltatore: una voce che arriva da lontano, da una delle varie realtà brasiliane, ma che trova eco anche da noi, perché il tema centrale è quello della distruzione del paesaggio. Nella prefazione, Fabio Pusterla ne illustra la genesi (lo spunto nasce da una catastrofe ambientale nello stato di Mina Gerais: il crollo di una diga e l'inquinamento del Rio Doce, con gravi ripercussioni sulla vita degli indigeni) e suggerisce qualche elemento interpretativo interessante (sul titolo, sulla posizione del poeta narrante, sulla forma). Si è giustamente parlato di "eco-poesia", perché la ricerca e lo scavo formale non sono mai disgiunti dalla denuncia dei "crimini ecologici", di cui l'autrice è stata testimone. Una volta giunti alla fine del libro, si sente la necessità di ripercorrerlo per poter andare più in profondità, prendendo la distanza emotiva dal dramma umano conseguente al disastro ambientale. Ne risulterà pure una percezione più chiara delle scelte formali che il prefatore così sintetizza: "una lingua essenziale ma niente affatto semplice, molto attenta a distillare dentro di sé una musica di profondità, con immagini lievi e potenti".

Mantenimento a domicilio di persone bisognose, come fare?

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

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

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

Servizi di economia domestica

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

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

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

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

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

Prestito di badanti

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

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

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

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

Collocamento di badanti

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

Il nostro iter di collocamento è il seguente:

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

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

Siamo a vostra disposizione per approfondimenti e per allestire dei preventivi personalizzati in base alle vostre necessità. Per la verifica della sostenibilità economica dei servizi da voi richiesti ci avvaliamo di esperti assistenti sociali che sono a conoscenza di tutte le possibilità: rimborsi LCA assicuratori malattia, PC AVS, assegni grandi invalidi e contributo per il

mantenimento a domicilio, il tutto per attenuare i costi a vostro carico. Tel.: 091 936 10 90, Mail: info@operaprima.ch
www.operaprima.ch



QR Code sito



QR Code flyer
informativo

«Vedo sfocato nel centro!»

La degenerazione maculare legata all'età: i campanelli d'allarme e le cure oggi a disposizione

di Peter Jankovsky

«Vedo linee e righe di parole distorte, non riesco più a leggere, non riconosco più i volti, inciampo sempre più spesso e mi faccio male e sono sempre più isolato socialmente!» Le persone che affermano queste cose sono affette dalla DMLE, la degenerazione maculare legata all'età. Questa malattia della retina può colpire chiunque, quasi un terzo delle persone con più di 70 anni soffre ne soffre.

Fornire informazioni utili

La malattia può iniziare già a 55 anni e chi ne è affetto non se ne accorge per molto tempo. Inoltre, nella maggior parte dei casi, fino ad oggi non esisteva nessuna terapia.

Ma ora c'è una nuova speranza. La cosiddetta DMLE secca, la variante più comune, sarà presto trattabile. **Retina Suisse**, l'Associazione svizzera dei pazienti con malattie della retina, ha organizzato a metà giugno un evento informativo sul tema. L'evento si è svolto in collaborazione con **Unitas**, l'Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana, che ha messo a disposizione per l'evento la sua sede di Lugano, la Casa Andreina, ed ha presentato un'ampia gamma di ausili per gli ipovedenti.

La DMLE secca

Il PD Dr. med. Moreno Menghini, primario di oftalmologia dell'EOC presso l'Ospedale Regionale di Lugano, Civico e Italiano, ha fornito informazioni in merito al DMLE secca, affrontando il tema da un punto di vista fisiologico. Ci sono dei depositi di grasso e altre sostanze che si formano sotto la retina, proprio nell'area della visione nitida, la macula. Queste cosiddette drusen impediscono un approvvigionamento ottimale delle cellule visive, che col tempo muoiono sempre più numerose, causando i problemi visivi sopra citati. Oltre l'avanzare dell'età, tra le cause che portano alla DMLE troviamo il fumo, fattori genetici o influenze ambientali ed eventualmente anche le malattie cardiovascolari. Le persone con la pelle bianca sono le più colpite e, tra queste, le donne hanno maggiori probabilità di ammalarsi. Solo un quinto di tutti i pazienti affetti dalla DMLE soffre della variante umida (con capillari neoformati e perdita di liquido), che da diverso tempo può essere trattata. La maggior parte delle persone colpite, invece, presenta la variante secca, per la quale non è ancora disponibile una cura efficace in Svizzera.

In arrivo un nuovo farmaco

Secondo il dottor Menghini, da febbraio 2023 è



stato approvato negli Stati Uniti un farmaco che fa ben sperare perché è efficace. Occorre però essere prudenti: il farmaco chiamato "Syfovré" rallenta sensibilmente la DMLE secca in diversi casi, ma non la ferma e tantomeno porta ad una guarigione. Ciò nonostante, anche solo il rallentamento permette a molti pazienti di mantenere una certa indipendenza più a lungo.

Syfovré non è né una compressa né un collirio. Deve essere iniettato nell'occhio, come notoriamente succede per il trattamento della DMLE umida. Inoltre, il farmaco è efficace solo se viene somministrato almeno ogni due mesi.

Questo contrasta con le iniezioni per la forma umida, per le quali dopo una fase iniziale è sufficiente una iniezione ogni tre o quattro mesi, come ha spiegato la seconda relatrice dell'EOC, la dott.ssa Gabriela Grimaldi. La progressione della forma umida può essere arrestata se il trattamento è continuo e senza interruzioni.

Diverse questioni restano ancora aperte

L'autorità svizzera di regolamentazione dei medicinali, Swissmedic, e l'Ufficio federale della sanità pubblica dovrebbero dare il via libera al Syfovré entro la primavera del 2024. Per allora, dovrebbe essere chiarito in quali casi e in quale fase della DMLE secca si può iniziare un trattamento, in quali casi è sensato un tale trattamento e quanto deve durare. Ma mancano ancora molti dati in merito.

Anche la questione dei costi attende una risposta. Negli Stati Uniti, il produttore di Syfovré fattura circa 2'000 dollari per iniezione. Quanto sarà costoso il trattamento in Svizzera e in quale misura sarà finanziato dalle casse malati, dovrà essere chiarito dalle casse malati stesse in accordo con le autorità federali prima che il farmaco venga lanciato sul mercato svizzero.

In questo contesto Retina Suisse può aiutare: fornisce informazioni e consulenza in tutte e tre le lingue ufficiali sulla DMLE e sugli ulteriori sviluppi. L'associazione di pazienti si basa sempre sulla ricerca medico-scientifica e agisce in stretta collaborazione con le cliniche oculistiche degli ospedali universitari svizzeri. Contemporaneamente il linguaggio di Retina Suisse rimane sempre ben comprensibile a tutte le persone.

Per maggiori informazioni, consultare il sito: www.retina.ch.

La volontà di cambiare il mondo non ha età

Noi donne della generazione di AvaEva abbiamo lottato e contribuito ai cambiamenti avvenuti nella situazione politica, sociale e culturale delle donne negli ultimi decenni. Oggi sappiamo che ogni più piccola conquista va difesa con determinazione, perché nulla è scontato, e che molto è ancora da ottenere. Abbiamo condiviso perciò le rivendicazioni dell'**Appello per uno sciopero femminista delle donne**. Alcuni temi ci coinvolgono più da vicino. Abbiamo partecipato attivamente allo sciopero tenutosi il 14 giugno scorso:

Perché vogliamo delle rendite che permettano di vivere dignitosamente.

Il sistema pensionistico è direttamente correlato alle condizioni di lavoro delle donne (salari inferiori, tempi parziali, interruzioni legate alla maternità) e considera solo minimamente i compiti educativi. La disoccupazione, la precarietà e la povertà hanno spesso un volto femminile, in particolare per le donne meno giovani. Poiché subiamo delle discriminazioni durante tutta la nostra vita attiva, rivendichiamo rendite che permettano di vivere in modo finanziariamente autonomo.

Perché vogliamo che il lavoro domestico, educativo e di cura siano riconosciuti e condivisi.

Il lavoro domestico, educativo e di cura, svolto principalmente dalle donne, ha un grande valore ed è indispensabile al funzionamento dell'economia e della società, ma è spesso svalorizzato al punto di diventare invisibile. Il contributo di nonni e nonne è fondamentale per molte famiglie. E non si tratta di un apporto solo affettivo: in Svizzera si stima che se fosse monetizzato varrebbe 2 miliardi di franchi. La carenza e i costi elevati delle strutture di accoglienza dei bambini e delle bambine rendono indispensabile questo lavoro di cura. Rivendichiamo un maggiore riconoscimento del lavoro che svolgono le donne della generazione di AvaEva in favore di nipoti, genitori, co-

niugi e altre persone bisognose di accudimento. Ci opponiamo alle politiche di tagli nei finanziamenti nel settore sociale. Vogliamo lo sviluppo di servizi pubblici di qualità e meno onerosi. Vogliamo migliori condizioni di lavoro per le donne attive nel campo della cura, sia nelle strutture pubbliche e private sia a domicilio. Siamo solidali con le donne straniere che si occupano delle persone anziane in qualità di badanti, a volte in situazioni contrattuali molto precarie.

Perché rivendichiamo la libertà delle nostre scelte per quel che riguarda sia la sessualità e l'identità di genere, sia il nostro aspetto e il nostro stile di vita, a tutte le età.

La sessualità femminile è ancora poco conosciuta o strumentalizzata, è oggetto di stereotipi e tabù e considerata quasi inesistente nelle donne della nostra generazione. A tutte le età l'eterosessualità è considerata come l'unica norma e ciò è all'origine della stigmatizzazione di altre forme di sessualità e di disparità in termini di diritti.

Il nostro corpo ci appartiene: esigiamo di essere rispettate, rifiutiamo le imposizioni di ogni tipo nel modo di presentarci e di vestirci, dominate dal culto della magrezza e della giovinezza.

Perché vogliamo una presa a carico rispettosa dei bisogni e della dignità di chi si trova in situazioni di dipendenza, in particolare in ambito istituzionale.

I maltrattamenti e la violenza non sono fenomeni che riguardano solo le donne giovani. Vogliamo che questo tema sia integrato nella formazione di base e continua del personale che opera a contatto con persone anziane e vulnerabili.

Perché vogliamo un approccio alla salute e alla malattia che tenga conto del genere sia nella ricerca sia nella formazione del personale sanitario.

40 anni di ricerche epidemiologiche hanno messo in luce l'importanza del genere come determinante della salute. Vogliamo che questi temi siano approfonditi per quanto riguarda la diagnosi e l'approccio terapeutico e farmacologico.

Perché viviamo in una società che veicola rappresentazioni stereotipate della "donna" a tutte le età.

Se il sessismo e gli stereotipi caratterizzano molte immagini delle donne nei media, nei film, nei libri scolastici e per la prima infanzia, le donne anziane e vecchie sono rappresentate in modo contraddittorio: o secondo modelli tradizionali superati o come donne con un aspetto giovanile, un corpo ben curato e un viso con poche rughe, nuovo target di numerose campagne pubblicitarie.



Movimento AvaEva

Deboli d'udito

L'impianto cocleare, una giornata informativa

di Maria Grazia Buletti

In Svizzera le persone con problemi d'udito che, dalla fine degli anni '70, hanno scelto di avere un Impianto Cocleare sono oltre 3.500. Di queste, l'80 per cento si dice soddisfatto e vanta un evidente miglioramento delle capacità uditive, a fronte di minori sforzi per sentire, con l'aumento notevole della qualità di vita. Ciò vale anche per il nostro Cantone. Cinzia Santo di ATiDU contestualizza: «L'Impianto Cocleare (IC) è una procedura consolidata nel trattamento dell'ipoacusia grave e profonda del paziente adulto (e del bambino) che porta sovente ad ottimi risultati, variabili da persona a persona».

Come ogni supporto di questo tipo, l'IC ha subito nel tempo una grande evoluzione: «Ausilio per l'udito tecnicamente avanzato, è indicato per chi è particolarmente sordo e non trae benefici dagli apparecchi acustici convenzionali ad elevata potenza. È costituito da una componente interna (ricevitore / stimolatore, filo porta elettrodi) e da una esterna (processore vocale) che trasforma le onde sonore di parlato, i rumori e i suoni, in impulsi elettrici codificati dal processore. Gli impulsi sono poi inviati per mezzo di un sottile cavo alla bobina posizionata sopra l'impianto al quale invia i segnali codificati attraverso la pelle». Quindi, l'IC "legge" questi segnali codificati, trasmettendoli alla struttura anatomica dell'orecchio interno (chiocciola,) producendo a tutti gli effetti una vera e propria stimolazione del nervo acustico il quale, a sua volta, riesce ad inviare gli impulsi ai centri uditivi del cervello che li riconosce come impressioni sonore. «Una volta, questo dispositivo era consigliato in particolare ai bambini sordi dalla nascita (o che hanno poi perso l'udito), mentre oggi è esteso pure ai pazienti geriatrici che in passato ne venivano esclusi a causa di fattori allora considerati limitanti come, ad esempio, la degenerazione delle vie uditive centrali e periferiche dovuta all'età avanzata».

Il 30 settembre, all'Hotel Unione a Bellinzona si terrà una Giornata informativa (vedi programma a lato). Un incontro che vedrà la partecipazione dell'Ospedale di Lucerna e i suoi specialisti, volto a rispondere alle esigenze di chi ha già un IC e chi desidera orientarsi in questo senso. Si affronteranno dubbi, domande sulla procedura, sulla scelta dell'impianto e sul post-operatorio. Una giornata pure utile per chiarirne ogni aspetto ad addetti ai lavori, operatori e famigliari.

Contatti & Info: info@atidu.ch

Programma

9.00

Accoglienza e benvenuto

9.30

Vantaggi di un impianto cocleare nei bambini e negli adulti

Dr.med. **Claudia Candreia,**

Medico Capo Audiologia

Dr.med. **Alexios Martin,**

resp. Audiologia e Fonatria Pediatrica

Ospedale Cantonale di Lucerna

10.15

Impianto cocleare e compatibilità con gli apparecchi acustici

Emanuele Merighi

Audioprotesista

10.45

Pausa

11.05

L'intervento e l'assistenza post-operatoria

Dr.med. **Claudia Candreia,**

Medico Capo Audiologia

Susana Castellanos

Audioprotesista pediatrica e adulti

Dr. tech. **Armina Kreuzer,** ingegnere

capo audiologia Team IC

Ospedale Cantonale di Lucerna

11.50

Discussione con il pubblico

12.30

Standing lunch

13.30- 14.30

Dispositivi aggiuntivi all'impianto cocleare

Oliver Fürthaler, Gleichcom

Con i responsabili delle ditte

di impianti cocleari

14.30- 16.30

Visita agli stand presenti e colloqui individuali

Informazioni e iscrizione

info@atidu.ch

o telefonando al numero

091 857 15 32

Contributo

60.-

Standing lunch compreso



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

Proposte brevi

Milano - Navigli

Visita guidata a S. Eustorgio, alla Cappella Portinari e navigazione lungo il Naviglio

12 settembre

Soci ATTE CHF 98.00

Non soci CHF 118.00

Escursione: La mulattiera della farina bona (Valle Onsernone)

14 settembre

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Novara - visita guidata con pranzo incluso

16 settembre

Soci ATTE CHF 120.00

Non soci CHF 135.00

Con Mirto Genini

Escursione: Valle Morobbia

20 settembre

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Lago di Iseo - Treno dei sapori con pranzo incluso

Un percorso di terra ed acqua che permette di attraversare e ammirare i suggestivi panorami del lago di Iseo

21 settembre

Soci ATTE CHF 135.00

Non soci CHF 155.00

Brescia - mostra "Il pugile e la Vittoria"

3 ottobre

Soci ATTE CHF 98.00

Non soci CHF 118.00

Con la prof.ssa Roberta Lenzi

Escursione: I böcc dal fer (Malcantone)

4 ottobre

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Milano - Visita di Milano in Tram storico

5 ottobre

Soci ATTE CHF 95.00

Non soci CHF 115.00

Escursione: Castagne e grà in Vallemaggia

26 ottobre

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti



Novara - Mostra "Boldini, De Nittis et les italiens di Parigi"

Fine novembre

In preparazione

Con la prof.ssa Simonetta Angrisani

Escursione: Il sasso delle parole (Luganese)

23 novembre

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Milano - Palazzo Reale

Goya "La ribellione dalla ragione"

23 novembre

In preparazione

Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

Kilchberg: Lindt fabbrica cioccolato

Visita alla fabbrica del cioccolato con pranzo incluso

30 novembre

Soci ATTE CHF 110.00

Non soci CHF 125.00

Mercatino di Natale di S. M. Maggiore (Valle Vigezzo)

8 dicembre

Soci ATTE CHF 75.00

Non soci CHF 95.00

Hergiswil e Lucerna

Visita alla fabbrica del vetro artigianale

12 dicembre

Soci ATTE CHF 55.00

Non soci CHF 75.00

Milano - Palazzo Reale

El Greco

19 dicembre

In preparazione

Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

Viaggi e soggiorni

Tour

Lisbona e Isole Azzorre (solo lista d'attesa)

2 - 8 ottobre

Umbria - Fascino di Borghi e sapori (solo lista d'attesa)

25 - 29 ottobre

Lisbona e Isole Azzorre (solo lista d'attesa)

24 - 30 ottobre

Spagna: In viaggio con Cervantes (solo lista d'attesa)

25 - 31 ottobre

Cairo e la Crociera sul Nilo

8 - 15 novembre

Torino

5 - 7 dicembre

Trekking, mare/montagna

Moena - Val di Fassa

9 settembre - 16 settembre

Mare

Milano Marittima (solo iscrizione in lista d'attesa)

3 - 11 settembre 2023

Senigallia (solo iscrizione in lista d'attesa)

10 - 17 settembre 2023

Terme autunno

Abano Terme

21 settembre - 1° ottobre

Montegrotto Terme

21 settembre - 1° ottobre

Abano Terme

1 - 8 ottobre

Montegrotto Terme

1 - 8 ottobre

Abano Terme

8 - 15 ottobre

Montegrotto Terme

8 - 15 ottobre

Capodanno

Capodanno a Abano Terme

26 dicembre - 6 gennaio 2024

Capodanno in Slovenia a Portoroz

28 dicembre - 4 gennaio 2024

Proposte 2024

Escursione: Il sasso delle predescia (Lago di Lugano)

10 gennaio

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Milano Teatro Repower - I Legnanesi

Alle ore 15:30 - 7...Non Rubare

21 gennaio

Soci ATTE CHF 110.00

Non soci CHF 125.00

Escursione: Gli spazzacamini di Intragna (Centovalli)

15 febbraio

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Moena - Val di Fassa

25 febbraio - 3 marzo

Escursione: Le meraviglie della valle del Lanzo (Vare-sotto)

20 marzo

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

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

Sotto questo sole, bello pedalare... (in elettrico)

di Loris Fedele

Andare in bicicletta è divertente. Almeno per me è così, altri forse la pensano diversamente. Per alcuni pedalare diventa uno sport, per altri un mezzo di trasporto. Non esiste una età per questa pratica anche se, quando passano gli anni, la fatica si fa sentire di più. Per esorcizzarla, parlando di giri in bicicletta per divertimento, è più bello pedalare in compagnia, dove ci si stimola a vicenda, dove si trova un equilibrio con gli altri, dove il più forte si adatta ai ritmi del più debole e il più debole cerca di migliorarsi per non farsi aspettare troppo dal più forte. La bicicletta non ti costringe a correre, non per nulla si parla di "mobilità lenta", e sta vivendo un momento fortunato e una grande popolarità. Merito soprattutto delle biciclette elettriche che, in particolare nelle persone avanti con gli anni, stanno sostituendo le biciclette muscolari tradizionali. La ragione è presto detta. Quelli che vanno regolarmente in bici lo fanno, ma quelli che non hanno mai provato la bici in compagnia non riescono a immaginare di poter fare 60 km di distanza senza eccessiva fatica, e questo la bici elettrica con la pedalata assistita lo permette. Appena ti accorgi che la fatica sta vincendo sul piacere di avanzare, basta che tu inserisca un livello in più di aiuto elettrico per riguadagnare la scioltezza desiderata. Non si elimina la fatica, beninteso, ma la si controlla. Per chi non accetta di fare un po' di sforzo tanto vale che si sposti in motorino o in scooter.

Con la bici elettrica, a parità di tempo, si percorrono distanze più lunghe di quelle che si riescono a fare con una bici muscolare e questo apre un ventaglio di possibilità interessantissime. Non per nulla è nato il cicloturismo, che è diventato una moda e anche un business. Quasi dappertutto sono aumentate le piste ciclabili, con itinerari fuori dal traffico stradale, e sono fiorite organizzazioni che propongono giri turistici in bicicletta, accompagnati e non, per tutti i gusti e per tutte le età. Gli anziani non sono esclusi da questi piaceri e con l'aiuto della bicicletta elettrica sono in grado di togliersi molte soddisfazioni. Unica discriminante: una accettabile condizione fisica e una mente pronta ad adattarsi alle situazioni previste e impreviste.

All'inizio dell'estate, con un gruppetto di amici, ho fatto un giro in bicicletta elettrica in Toscana. Eravamo in sette, due donne e cinque uomini, tutti al di sopra dei 70 anni. Ci ha guidati un accompagnatore professionista, Alain Lamy, che ci ha organizzato un giro dapprima sulle colline del Chianti e poi in riva al mare nelle terre degli antichi Etruschi. Alain in gioventù ha

fatto parte di una selezione ciclistica d'élite alsaziana, pedalando in gare nazionali e internazionali con campioni come Jan Ullrich, Viaceslav Ekimov e Mario Cipollini. Dopo 25 anni di lavoro nel campo della pubblicità ha lasciato tutto per fare della sua passione il suo nuovo lavoro, in sella alla bici da corsa che non ha mai abbandonato e con la quale accompagna anche chi, come noi, viaggia su bici elettrica. "Comincio spesso la stagione con dei giovani", mi racconta alla fine di una giornata di fatiche condivise, "sono gente tra i 15 e i 30 anni che vuole allenarsi per le competizioni, ma in seguito accompagno persone di tutte le età. Nei miei giri la media è intorno ai 60 anni. Non mi capita molto spesso di avere un gruppo anziano come il vostro, ma mi fa molto piacere e non sta diventando un'eccezione. Senza bici elettrica quando arrivi a una certa età diventa complicato. Invece qui, con voi, abbiamo fatto tragitti sui 60-70 km al giorno ognuno con un dislivello totale intorno ai mille metri. Succede nelle colline toscane dove si va molto su e giù. Se uno ragiona nei termini di una bicicletta muscolare gli sembra impossibile riuscire a fare una cosa simile, invece con la bici elettrica e una condizione fisica normale lo si può fare. Senza strafare, facendosi piacere come in qualsiasi attività fisica all'aperto. Il bello è che se si riesce a percorrere questo tipo di distanze si possono raggiungere tante cose da vedere, varie e interessanti". È vero. Lo abbiamo sperimentato il giorno che, partiti da Colle Val d'Elsa, siamo andati a Monteriggioni, uno splendido borgo medievale tutto circondato dalle mura, che occupa la sommità di una collina dalle pendici coltivate a vigne e ulivi, posto lungo la Via Francigena, alla fine di uno dei tratti più belli, quello che arriva da San Gimignano. Da lì, con una salita abbastanza impegnativa ma in un panorama stupendo, abbiamo raggiunto Castellina in Chianti, amena località famosissima per il suo vino. A questo proposito: lasciate gli alcolici per la sera, nelle soste diurne una bibita analcolica o, per chi ce la fa, una birretta ci possono stare, ma è meglio bere acqua.

Bere è fondamentale durante lo sforzo: per tutta la giornata, regolarmente e frequentemente, anche se non si ha sete continuate a bere. La nostra guida aveva una borraccia d'acqua e una d'acqua e sciroppo, giusto per variare e farsi piacere con qualcosa di un poco dolce. Niente bevande energetiche di quelle che la pubblicità continua a propinarci. Coi nostri ritmi non ne abbiamo bisogno. Sempre pensando alla tavola non è il caso di rinunciare alle cose alle quali si è abituati, nemmeno lungo il percorso. Se si va in giro ogni giorno si ha la necessità di mangiare un poco più del solito. Serve per recuperare bene. I glucidi sono considerati come la base dell'alimentazione dello sportivo. Sono sostanze composte da carbonio, idrogeno e ossigeno. Sono dette anche carboidrati perché molte di esse contengono idrogeno e ossigeno nelle stesse proporzioni dell'acqua. Livelli elevati di glucidi si trovano negli alimenti a base vegetale, inclusi dolci, biscotti, caramelle, cereali per la colazione. Poi ci sono lo zucchero, il miele, il pane e la pasta. Personalmente, stando in Italia, non ho fatto fatica a mangiare ogni mezzogiorno un piatto unico di pasta, lungo il nostro percorso. Alcuni giorni dopo, sulla costa tirrenica, abbiamo toccato luoghi che ci hanno ricordato i banchi di scuola: Castagneto Carducci, Bolgheri. Certe lunghezze di tappa sono state per noi il minimo necessario per vedere cose interessanti. Per esempio due località: Populonia e la spiaggia di Baratti. La prima, con gli scavi della civiltà etrusca, raggiunta dopo una salita di un 1,5 km, dalla pendenza paragonabile a quella del Monte Ceneri dalla parte del piano di Magadino. La seconda, lì vicino, considerata una delle più belle spiagge della Toscana. Mare, prati fioriti e boschi. Le salite impegnative c'erano, ma c'era anche l'aiuto dell'assistenza elettrica sulla bicicletta.



La comunicazione empatica e gentile: creare relazioni positive

di Katjuska Schär*

In un mondo in cui siamo costantemente connessi tramite dispositivi digitali, in cui le relazioni sono spesso superficiali e veloci, la comunicazione empatica e gentile sembra essere diventata una rarità. Spesso ci troviamo coinvolti in discussioni acrimoniose, commenti negativi e insulti online, dimenticando il potere delle parole che possono connettere gli esseri umani.

La comunicazione empatica si basa sulla capacità di mettersi nei panni degli altri, di comprendere le loro emozioni e di rispondere in modo adeguato e compassionevole. È una forma di comunicazione che ci permette di esprimere i nostri pensieri e sentimenti e anche di ascoltare attivamente gli altri, cercando di comprendere il loro punto di vista senza giudicarli.

Quando si comunica in modo empatico si trasmette un messaggio di rispetto e considerazione verso gli altri. Si tratta di essere consapevoli delle parole che utilizziamo e del tono con cui le pronunciamo: richiede pazienza e apertura mentale. In effetti non si tratta solo di ciò che diciamo, ma anche di come lo diciamo.

La gentilezza, spesso declassata e dimenticata, è una componente della comunicazione empatica: si manifesta attraverso piccoli gesti, come un sorriso, una parola e ha un impatto significativo sul benessere degli altri contribuendo alla creazione di un ambiente di fiducia e rispetto reciproco. Essere gentili significa essere cortesi, rispettosi e premurosi verso gli altri.

Quando comunichiamo in modo empatico siamo in grado di costruire relazioni significative, di risolvere conflitti in modo pacifico e di promuovere una cultura di inclusione e comprensione. Ci aiuta anche a sviluppare una maggiore consapevolezza di noi stessi e delle nostre emozioni.

Per coltivare una comunicazione empatica è importante praticare l'ascolto attivo. Prendetevi il tempo per ascoltare veramente gli altri, senza interruzioni o giudizi precipitosi. Fate domande aperte per mostrare interesse e comprendere meglio il punto di vista dell'altro. Mostrate empatia attraverso espressioni facciali e linguaggio del corpo che dimostrino che state veramente comprendendo le emozioni dell'altro.

Ricordate di scegliere le parole con cura. Cercate di utilizzare un linguaggio positivo e rispettoso, evitando commenti offensivi o accusatori. Siate consapevoli del tono della voce, assicurandovi di essere calmi e gentili. Ricordate che le parole hanno un impatto duraturo sulle persone, quindi utilizzatele per ispirare, incoraggiare e sostenere gli altri.

Praticate la gentilezza ogni giorno. Fate piccoli gesti gentili, come complimentarti con qualcuno, offrire loro aiuto o semplicemente siate presenti per gli altri quando ne hanno bisogno.



La gentilezza crea un circolo virtuoso, in cui le buone azioni si diffondono e si moltiplicano.

Manifesto della comunicazione gentile

www.comunicazionegentile.it

1. **Saluta con un sorriso** per iniziare nel migliore dei modi una nuova relazione
2. **Accogli l'altro con fiducia** per imparare fin da subito a conoscersi
3. **Sperimenta l'arte dell'ascolto** per allontanare il pregiudizio e favorire l'incontro
4. **Rendi le parole il tuo migliore alleato** per creare dialoghi costruttivi
5. **Seleziona le fonti** di informazioni
6. **Rispetta la diversità** come fonte di ricchezza per alimentare conoscenza e curiosità
7. **Esponi con rispetto la tua opinione** per sentirti parte della collettività
8. **Spiega con competenza il dissenso** per condividere nuove idee e visioni
9. **Coltiva il sapere a tutte le età** per essere sempre al passo con i tempi
10. **Condividi esperienze e buone pratiche** per conoscere il valore dello scambio
11. **Vivi le tue emozioni** per lasciarti coinvolgere dai momenti che la vita ti regala

Come potete comprendere la comunicazione empatica e gentile è un potente strumento che può trasformare le nostre relazioni e il nostro mondo. Attraverso parole gentili, ascolto attivo ed empatia, possiamo costruire legami più forti e coltivare un clima di rispetto reciproco. La prossima volta che vi troverete a comunicare con gli altri, ricordate il potere delle parole e siate l'agente del cambiamento positivo.

Se volete approfondire questi aspetti e iniziare un percorso di formazione come volontario ATTE non esitate a contattarmi: volontariato@atte.ch

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



I grigliatori all'opera al Centro Monte Pettine di Ambri.



Pranzo dell'amicizia per il gruppo Leventina.



Il Coro Leventinella impegnato nella chiesa di Faido.

BIASCA E VALLI Regione solidale

Lo scorso 6 maggio, dopo le esperienze di Blenio e Airolo, anche a Quinto è approdato il progetto "Regione Solidale" promosso dall'Associazione Ticinese per la Terza Età Biasca e Valli. L'obiettivo principale è rendere protagonista chi vi partecipa. Il target è la popolazione locale che si avvicina o fa parte della terza età. In questo modo il partecipante stabilisce relazioni sociali che danno soddisfazione, salutare felicità, piacere del condividere e del progettare assieme. Tra i presenti a questo incontro con la popolazione indetta per stimolare idee che permettano il lancio di attività da parte dei partecipanti: il responsabile di Regione solidale Yves Toutoungi, l'animatrice Floriana Bucovaz che sosterranno individui o gruppi che intendono mettersi in gioco con delle iniziative a livello locale. Il municipio di Quinto era rappresentato dalla capo dicastero sanità e socialità Daniela Marveggio. L'ATTE dal presidente regionale Eros De Boni. Dopo l'accoglienza si è passati alla presentazione del progetto con l'introduzione di Eros De Boni. Yves Toutoungi ha illustrato il quadro di riferimento dello stesso e i risultati dei dati in seguito alle risposte ai questionari inviati alla popolazione.

I partecipanti si sono dimostrati interessati e con buona voglia di mettersi in gioco. La maggioranza dei 25 partecipanti si è messa a disposizione per un secondo incontro nel quale si svilupperanno i prossimi passi da intraprendere. I momenti conviviali che hanno accompagnato l'evento sono stati un momento di espressione più libera dei pensieri e di scambio proficuo.

Gruppo Leventina Grigliata in compagnia

Sabato 24 giugno, in una giornata baciata dal sole, per iniziare bene l'estate, si è tenuta al Centro Monte Pettine di Ambri la tradizionale grigliata del gruppo ATTE Leventina. La partecipazione è stata numerosa. Ben sessanta persone hanno potuto gustare costine, luganighetta e bratwurst cucinati dai nostri collaudatissimi cuochi Dino, Benito, Adelino e Claudio che hanno dimostrato tutte le loro capacità culinarie. Li vogliamo qui ringraziare a nome di tutta la compagnia dei convenuti.

Nel pomeriggio si è giocata una partitina a carte che è sempre molto gradita, scopa, assi e scala quaranta c'era l'imbarazzo della scelta. Il gioco delle carte al Centro diurno Monte Pettine è ormai una tradizione. Provetti e appassionati

giocatori si trovano in questa sede nei pomeriggi dal lunedì al sabato dalle 15:00 alle 19:30 per la pratica di questo gioco che richiede memoria e, a volte, anche furbizia e intesa tra i compagni di gioco. Una visitina al Centro anche per chi proviene dalle altre parti del Cantone potrebbe essere interessante se unita a una bella escursione in Leventina. Una buona accoglienza è garantita. Il Centro diurno Monte Pettine si trova proprio di fronte alla stazione ferroviaria di Ambri-Piotta. La responsabile Edda Guscio sarà felice di ospitarvi.

Pranzo dell'amicizia

Con la partecipazione di quasi una settantina di soci si è svolto giovedì 6 luglio presso il Grotto laghetti Audan ad Ambri l'ormai tradizionale "Pranzo estivo dell'amicizia". Quest'anno, diversamente dagli anni scorsi, è stato deciso di ingaggiare il Coro ATTE Leventinella diretto da Lydia Rodesino per allietare la giornata. Dopo l'ottimo pranzo ed i canti interpretati dai coristi, tutti i partecipanti sono stati invitati a cantare assieme trascorrendo un piacevole e allegro pomeriggio a soddisfazione di tutti i presenti.

Concerto del Coro Leventinella

Sabato 15 luglio il Coro Leventinella diretto

LOCARNO



Il Coro Lago Maggiore ospite il 15 giugno del Centro diurno di Locarno.



Con un buon pranzo il centro di Locarno ringrazia i suoi volontari.



Giornata ai laghetti Audan di Ambri per un bel gruppo di socie e soci del Centro diurno di Bellinzona.



Il gruppo Melide scopre la bellezza di Einsiedeln.

da Lydia Rodesino ha tenuto un concerto nella Chiesa del Convento dei cappuccini a Faido. È stata l'occasione per poter finalmente onorare la promessa fatta al responsabile del Convento Fra Edy nell'autunno 2021, quale ringraziamento per aver dato la possibilità al Coro di effettuare le prove quindicinali in un loro locale, allorquando la sede abituale era inagibile.

Le diverse manifestazioni in programma nello stesso giorno nei paraggi, non hanno impedito agli appassionati del bel canto di assistere numerosi al concerto. Le offerte raccolte sono state devolute interamente ai Frati Cappuccini.

Un grazie particolare a tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita della manifestazione.

Centro diurno Faido

Pranzo in compagnia

Come da scadenza regolare mensile, lo scorso 7 giugno si è tenuto al Centro ATTE di Faido il pranzo e la festa dei compleanni. Al pranzo partecipano regolarmente anche gli amici di Pro Senectute che fanno capo al centro Ancora. La partecipazione è assai forte e si aggira tutte le volte attorno alle 25/30 persone. Al pranzo possono partecipare soci e non soci non solo della Leventina, ma anche di altre parti del Cantone.

ATTE Leventina sarebbe felice se altre persone del Cantone si facessero vive per un bel pranzo in compagnia a Faido. Le attività riprenderanno a settembre. Chi fosse interessato può contattare la presidente: elena.celio@bluewin.ch o la vicepresidente: silvadodo@bluewin.ch.

Gruppo Blenio e Riviera

Visita alla REGA

Organizzata dal Gruppo Blenio /Riviera, in collaborazione con il Gruppo Leventina, si è tenuta lo scorso mese di maggio una visita alla base della REGA. La partecipazione è stata molto buona, infatti le persone interessate erano 37 provenienti dalle Tre Valli. Assieme alla visita alla base REGA i partecipanti sono pure stati ospiti della contigua base militare.

L'aeroporto militare è stato presentato dal signor Rossano Rodoni, mentre la Base Rega è

stata presentata da un altro addetto. Le due presentazioni sono risultate molto interessanti. I presenti hanno potuto visionare foto e video che hanno contribuito a dare un'idea del lavoro che si svolge nelle due basi. Le spiegazioni molto dettagliate e le domande, segno del vivo interesse, non sono mancate. Alla Rega si è potuto ammirare il nuovo elicottero. Dopo le due interessanti presentazioni gli ospiti hanno potuto gustare una merenda nella mensa del reparto militare.

I partecipanti erano soddisfatti, si è creato un ambiente familiare, allegro e rilassato. Molto positivo il fatto che i gruppi Blenio-Riviera e Leventina si siano uniti per questa iniziativa.

BELLINZONA

Dopo le settimanali attività del Centro Diurno in via Raggi 8, le frequentazioni del lunedì e del giovedì pomeriggio, lo yoga e la ginnastica dolce, la danza, il bridge, i pranzi mensili della domenica, la biblioteca di quartiere e il gruppo di canto popolare, sono state organizzate delle uscite che i partecipanti hanno molto apprezzato.

Il 3 maggio, in occasione del "Mercialibro" a Bellinzona, il Gruppo spontaneo di canto popolare è stato invitato a cantare in Piazza Magoria con l'entusiasmo di sempre dei nostri "canterini".

Il 31 maggio scorso c'è stata la visita guidata condotta da Mauro Suà, direttore AMB, presso

la stazione di pompaggio e pozzi di captazione di Gorduno-Gnosca. La visita, seguita da una trentina di partecipanti, è stata molto interessante e istruttiva; al termine è stato offerto un rinfresco. E per chiudere in bellezza venerdì 7 luglio per i nostri utenti ATTE è stata organizzata una gita di una giornata ai laghetti Audan ad Ambri. Durante tutta la giornata i partecipanti, dopo aver gustato un buon pranzo, hanno fatto una passeggiata attorno ai laghetti, qualcuno addirittura si è dato alla pesca. Questa passeggiata, contornata da una splendida giornata di sole, ha aggiunto una perla alle nostre attività.

Dopo una breve pausa estiva, dal 21 agosto è ripresa l'attività del Centro diurno; nelle pagine del programma regionale di questa Rivista si trovano tutte le attività proposte.

LUGANO

Porte aperte ai Centri

Lunedì 22 maggio si è tenuta la giornata di porte aperte organizzata in collaborazione dai Centri diurni di Unitas (Casa Andreina), Generazione-Più e ATTE. Le porte aperte si sono inserite nella campagna "In forma e in compagnia", sostenuta da Promozione e salute svizzera e patrocinata dal DSS, che ha coinvolto tutti e 17 i centri diurni presenti nelle varie regioni di tutto il Ticino. Scopo della giornata voleva essere quello di far cono-



Visita alla base della REGA per i gruppi Blenio/Riviera e Leventina.



L'inceneritore di Giubiasco non ha più segreti per il gruppo Alto Vedeggio.

scere alla popolazione le attività dei centri diurni, luoghi di socializzazione aperti alla popolazione anziana ma non solo. A Lugano si è deciso di unire le forze e di realizzare un unico grande evento in collaborazione, presso il centro diurno dell'ATTE in via Beltramina. Durante la giornata, hanno partecipato centinaia di persone e la maggior parte ha deciso di fermarsi per un pranzo in compagnia. Molti dei passanti hanno voluto partecipare alla dimostrazione di attività quali il caffè filosofico, la meditazione, le campane tibetane, corsi di lingue e yoga. All'accoglienza, le bancarelle dei centri diurni hanno presentato le numerose e diversificate attività proposte. Il gruppo Tri per Dü ha allietato con musica folcloristica i presenti, i quali hanno potuto godere della bella musica di un tempo e di canti in compagnia. Nel pomeriggio, alcuni sono ritornati a ricordi d'infanzia, quando è passato il gelataio con il suo "birocino".

L'evento si è realizzato all'insegna del motto "L'unione fa la forza", per questo motivo i 3 centri diurni hanno voluto organizzare la giornata in sinergia. Hanno dato il loro prezioso contributo i City Angels Svizzera e numerosi volontari.

Perché frequentare un Centro diurno?

Frequentare un Centro diurno favorisce il benessere di corpo, mente e cuore e permette di:

- stare in compagnia, socializzare e sentirsi meno soli/e;

- divertirsi e partecipare ad attività entusiasmanti;
- mantenersi attivi/e e rimanere in forma;
- condividere i propri interessi con altre persone e scoprirne di nuovi;
- imparare cose nuove.

Per chi volesse passare qualche momento in compagnia, si consiglia di visitare il sito www.centridiurni.ch o telefonare direttamente ai centri diurni della propria zona.

Gruppo Melide Gita ad Einsiedeln

Lunedì 29 maggio, giorno di Pentecoste, il Gruppo ATTE Melide, in collaborazione con la Parrocchia di Melide, ha organizzato una bella passeggiata ad Einsiedeln. Partiti di buon mattino, eravamo in 35 partecipanti, abbiamo raggiunto Einsiedeln ammirando la bellezza del territorio che abbiamo attraversato. Alle ore 11.00 Don Ernesto ha celebrato la Messa nella Cripta dell'Abbazia, con la collaborazione di Don Alessandro, parroco di Sonvico. Dopo il pranzo, che è stato apprezzato da tutti, c'è stata la visita all'Abbazia con la guida di Padre Giustino Pagnamenta, originario di Sonvico. Abbazia stupenda con la Biblioteca di oltre 20'000 volumi, e la Basilica con affreschi, stucchi di grande valore e l'altare principale pure di grande valore artistico. Di particolare rilievo



Carlo Poloni e Marilena Fonti vincitori della gara di chiusura del Gruppo bocce di Bellinzona.

la Cappella con la Madonna Nera, meta di tanti pellegrini di ogni parte del mondo. È stata una giornata particolare che ha coinvolto l'interesse di ogni partecipante.

Gruppo Alto Vedeggio

Di inceneritore... virtuoso e di merende allegre.

Nei pressi dell'uscita di Bellinzona Sud dell'autostrada, nel primo decennio degli anni Duemila (dal 2009 il fuoco è acceso) è sorta una costruzione volumetricamente imponente, che tutti noi conosciamo superficialmente, solo perché la vediamo spesso. Si tratta dell'impianto di Termovalorizzazione dell'Azienda cantonale dei Rifiuti, più comunemente detto "l'inceneritore di Giubiasco", che tanto ha fatto parlare di sé. Noi abbiamo avuto il privilegio di visitare l'impianto, percorrendone i corridoi interni e vedendo ciò che avviene in quel mostro dal fuoco sempre acceso, che ingoia e brucia senza sosta tonnellate di nostri rifiuti. E ci restituisce pure energia termica (calore) ed elettrica (corrente) a beneficio delle economie domestiche della zona; mentre i fumi emessi vengono debitamente filtrati, puliti e lavati accuratamente. Tutti i dati, anche quelli tecnico-scientifici, sono pubblici e consultabili sul sito dedicato (cfr. aziendarifiuti.ch). Una visita interessante, che ha permesso approfondimenti a vari livelli, a seconda degli interessi personali: dalla semplice esplorazione visiva del luogo, alla presa di coscienza di dati più specifici. Con una constatazione ovvia, ma mai inutile: prima di buttare e fare bruciare è indispensabile che ognuno pensi al "riutilizzo", al "riciclaggio" e alla "riparazione".

La parte più godereccia del pomeriggio l'abbiamo consumata presso la Fattoria Ponzio di Sant'Antonino dove ci è stata offerta una variata e ricca merenda, che noi abbiamo arricchito con le chiacchiere a tutto... campo, che sempre impreziosiscono i nostri incontri. A proposito di campi, vale la pena di sottolineare che presso la Fattoria Ponzio si può ammirare un piccolo, ma interessante museo dedicato al mondo agricolo oltre a potere vedere in presa diretta il mondo agricolo moderno.



Il gruppo Gambarogno si gode un bel pranzo in quel di Angera.



Il gruppo Chiasso a Villa del Balbianello sul lago di Como.

Qualche nonno ne ha di certo preso nota, in vista di ritornare sul posto con i nipoti ad ammirare i molti animali che vivono in fattoria.

Gli spostamenti in bus sono stati piacevoli, nonostante le strade e gli spazi di manovra nel Piano di Magadino non siano propriamente agevoli; a condurci una autista che si è dimostrata abilissima nella guida oltre che simpatica.

Stoos (Canton Svitto)

L'uscita di una giornata, con meta la bella località di Stoos nel Canton Svitto, ha catturato l'interesse di 35 amici; il bel tempo e una temperatura gradevole, ha favorito il successo completo dell'escursione.

La via di avvicinamento, da Svitto, alla teleferica di partenza, attraverso la stretta e rocciosa valle della Muota (Moutathal), sembra essere posta lì per intimorire ogni viandante. Ma già quando si vede l'impianto della modernissima teleferica – una sorta di gigantesco bruco meccanico che pare arrancare – ci si rende conto come l'ingegno dell'uomo sia riuscito a coniugare al meglio il rispetto della natura con la concessione delle necessarie comodità. E in questo caso non è superfluo affermare che l'impianto tecnico è salvifico, perché il villaggio di Stoos si trova su un ampio pianoro posto a 1300 msm, abitato tutto l'anno, in cui non è permesso circolare con gli autoveicoli, che conosce tuttavia sia l'attività turistica estiva che quella invernale.

Una volta a Stoos si può decidere di percorrere comodi sentieri, così da godere della bellezza dei luoghi. E molti di noi ne hanno largamente profittato. La corona di monti che guarda dall'alto il villaggio è impressionante; in basso gli spicchi dei laghi di Zurigo, Zugo e Lucerna permettono di colmare gli occhi di una bellezza, che solo i nostri panorami alpini riescono a dare. Le due cime delle Mythen (Kleiner und Grosser Mythen) sembra siano state poste lì di fronte al villaggio a sorvegliare che il turista si comporti bene.

Prima di pranzo un buon numero di noi ha de-

ciso per una interessante visita (con spiegazioni in italiano) agli impianti tecnici della funicolare. Anche questa offerta ha ben soddisfatto gli interessati, perché l'impianto (entrato in funzione a fine 2017) presenta soluzioni ingegneristiche straordinarie; basti dire che la funicolare, per superare il dislivello di 744 metri, prevede una pendenza massima di 47.7° (110%), il che costituisce un primato mondiale per ora ineguagliato. Segnaliamo con piacere questa destinazione perché, ne siamo certi, altri gruppi ATTE potrebbero trarne utile spunto.

SEZIONE MENDRISIOTTO

Gita a Mantova

Martedì 16 maggio, di buon mattino, il pullman della Ditta LUNA VIAGGI guidato dall'autista Giorgio accanto al quale c'era la simpatica accompagnatrice Loretta, dopo aver macinato chilometri di strada sotto un cielo color grigio-perla ha portato a Mantova i passeggeri che si erano prenotati per la gita organizzata dalla Sezione ATTE del Mendrisiotto. Nella città dei Gonzaga, che nonostante fosse bagnata dalla pioggia primaverile emanava un irresistibile fascino, una guida locale ha accolto i visitatori giunti dal Canton Ticino ansiosi di seguirla lungo le vie del centro storico e di prestare ascolto alle interessanti informazioni che ha poi dato loro. Con occhi pieni di stupore hanno potuto ammirare il Palazzo Ducale, detto anche Reggia dei Gonzaga, la Piazza Sordello con il Duomo, il Broletto, la Piazza delle Erbe nel cui perimetro spicca la Rotonda di San Lorenzo riportata alla luce in anni recenti e Piazza Mantegna, con la rinascimentale Basilica di Sant'Andrea, che come tutto il centro cittadino era animata da parecchia gente e da chiosose scolaresche.

Dopo questo tuffo nel passato e nel presente di Mantova la comitiva è salita a bordo di un bianco battello per consumare un gustoso pranzo a base di prodotti tipici locali e sorseggiare un buon bicchiere di Lambrusco. Mentre l'imbarcazione scivolava sulle verdognole acque dei romantici laghi hanno potuto osservare l'incomparabile spettacolo offerto dal Parco del Mincio, ambiente protetto dal WWF. La fiabe-

sca visione delle distese galleggianti del Nelumium, dei fiori di Loto, della Trapa Natans la castagna d'acqua, dei magnifici aironi appollaiati sui rami degli alberi in attesa di infilzare i pesci mediante gli aguzzi becchi, dei cigni che nuotavano tranquilli e di tante altre meraviglie di quell'incantevole luogo, hanno estasiato tutti quanti. Al termine del pomeriggio dedicato a fare compere, e a passeggiare liberamente in città, il rientro a casa è avvenuto in serata. Per descrivere e dare il giusto risalto alle emozioni suscitate dalle bellezze di Mantova bisognerebbe possedere il talento del grande poeta mantovano Virgilio. Un grazie per la bella gita va rivolto al Comitato sezione, presieduto da Giorgio Comi, ed in particolare tre urrà vanno gridate con voce squillante alla Segretaria Silvana Accarino che ancora una volta ha dimostrato d'essere una brava organizzatrice.

Gruppo Chiasso

Visita alla Villa del Balbianello

Lo scorso 30 maggio il gruppo ATTE di Chiasso ha ripreso il ciclo di visite alle dimore signorili del lago di Como: è stata la volta della Villa del Balbianello. Da Tavernola trasferita in battello fino a Lenno dove, ogni martedì, un vivace e ancora genuino mercato regionale (occasione per le signore di acquisti non programmati) anima la cittadina del comune di Tremezzina di tanta energia e vitalità.

Dopo aver gustato un buon pranzo è seguita una passeggiata nel bosco sovrastante il lago per raggiungere la Villa per la visita guidata. Da lassù lo scenario che si presenta è incantevole, da mozzafiato.

Il gusto raffinato dell'ultimo proprietario, l'imprenditore, collezionista e appassionato viaggiatore Guido Monzino, traspare da ogni sala dove sono raccolti ricordi di viaggio, collezioni d'arte e cimeli delle famose spedizioni da lui compiute, come la conquista del Polo Nord nel 1971 e dell'Everest nel 1973.

La bellezza del luogo e la sontuosa ricchezza degli interni, ma anche lo splendido giardino custodito con scrupolosa cura dal FAI (Fondo Ambiente Italiano), valgono una visita. È bene ricordare che la Villa del Balbianello, unitamente ad ingenti mezzi finanziari, è stata donata dal proprietario al summenzionato Fondo che ne provvede da tempo alla manutenzione.

Una giornata molto gradevole e tinta di allegria.

Grazie a tutti i corrispondenti di Sezione. Il termine di inoltro dei vostri contenuti per la prossima rivista è fissato per il 28 ottobre.



Gita a Mantova per la Sezione Mendrisiotto.

SEZIONE BELLINZONESE

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

Attività 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.

Festa dei compleanni: una volta al mese.

Gruppo spontaneo di canto popolare

Martedì, dalle ore 14:00 alle 16:00. Piacevole momento di canto con canzoni della tradizione popolare, sotto la guida di Pietro Bianchi, musicologo. Per informazioni e per partecipare presentarsi il giorno dell'incontro.

UNI3

Mercoledì e venerdì, secondo programma pubblicato in www.atte.ch

Biblioteca di quartiere, via Raggi 8b, 1. piano giovedì, ore 15:00-17:30.

La biblioteca possiede all'incirca 2000 volumi, sono tutti libri in lingua italiana, distribuiti in quattro sezioni: libri per bambini di età prescolastica e di scuola primaria, narrativa di ogni genere per adulti, testi divulgativi su argomenti di varie discipline (sociologia, medicina, arte, storia ticinese, ecc.), racconti e poesie di autori ticinesi. Il tutto è inserito in un catalogo informatizzato, compreso il servizio dei prestiti che è gratuito. Seguiranno informazioni sugli incontri del Gruppo di lettura.

Pranzo della domenica con Kurt

ritrovo dalle ore 11:30
8 ottobre, 12 novembre, 8 dicembre (dopo il pranzo, tombola pre-natalizia). Iscrizioni telefonando entro il lunedì precedente a Rita (079 682 91 92) o Marlis (079 792 79 09). Costo 18 CHF.

Conferenza informativa

Cos'è la PC e chi ne può beneficiare

Venerdì, 15 settembre, ore 14:30, CD Atte
Le rendite AVS devono in linea di principio garantire il fabbisogno vitale dell'assicurato. Quando queste non sono sufficienti, possono essere richieste le prestazioni complementari (PC).
Pomeriggio informativo sulle condizioni di diritto alla prestazione complementare PC all'AVS-AI. Con la presenza di Nicolò Vanza, caposervizio prestazioni complementari IAS.
Per questioni organizzative si invita ad annunciare la presenza telefonando al nr. 091 826 19 20.

Sono aperte le iscrizioni - e sono in programmazione - i corsi di:

Yoga da seduti, Lu jong, con Federica Dubbini, esercizi semplici per rimanere attivi.
A scelta: lunedì, ore 10:00-11:00, 10 incontri, dal 18 settembre al 27 novembre; o mercoledì, ore 17:30-18:30, 10 incontri, dal 13 settembre al 13 dicembre presso il Centro Diurno. Costo 120 CHF. Iscrizioni al nr. 091 826 19 20.

Ginnastica dolce con Alessandra Gorla, ginnastica di movimento adatta alla terza età, rinforzo muscolare e prevenzione delle cadute.
Giovedì, ore 10:15-11:15, 8 o 10 incontri, da fine settembre, presso il Centro Diurno. Annunciarsi al nr 091 826 19 20.

Danze etniche internazionali con Paola Bonetti-Weibel. La danza fa bene al corpo, alla mente, al cuore e all'anima.
Martedì, ore 9:45-11:00, 4 incontri: 4, 10, 17 e 24 ottobre presso il Centro Diurno. Costo 50 CHF. Iscrizioni al nr 078 831 64 65.

Uscite con la bici elettrica

Da metà settembre, uscite settimanali in gruppo, adatte alla terza età, senza velleità sportive. Seguiranno indicazioni più precise e la data del primo incontro informativo.

Gioco del bridge

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

Gioco degli scacchi

Interessati al gioco degli scacchi possono annunciarsi al nr. 079 421 47 16 per organizzare degli incontri.

Ginnastica in acqua

con Rosanna Rodriguez
Incontri settimanali il mercoledì: primo gruppo 14:45-15:30, secondo gruppo 15:30-16:55 dal 27 settembre al 29 maggio 2024, a Giubiasco, piscina Scuole Medie. Quota 120 CHF da pagare alla prima lezione. Annunciarsi al nr. 091 826 19 20.

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì, ore 14:00, a Castione, Bocciodromo Tenza.

Gli aggiornamenti e le nuove proposte, saranno annunciati sulla bacheca del Centro, sulla pagina FB @attebellinzona, tramite la newsletter "l'agenda del territorio", pubblicati nel sito www.attebellinzonese.ch e sui quotidiani.

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14.00 alle 17.00. Quando c'è il pranzo dalle 11.30. Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", 6517 Arbedo. Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni tel. 091 829 33 55, Paola Piu tel. 091 829 10 05.
Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: <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. Per informazioni: 079 235 16 36 (Liviana Bernardazzi)

Ripresa delle attività:

Lunedì 25 settembre ritrovo al Centro alle ore 14:00. Festa dei compleanni (luglio-agosto-settembre). Controllo pressione e aperò cena di benvenuto

Tombola

martedì 3 ottobre, ore 14:00 ritrovo al Centro per 4 giri di tombola

Gita sociale

Martedì 10 ottobre (segue programma)

Pranzo in musica

martedì 17 ottobre, ore 12:00, ritrovo al Centro, segue un pomeriggio di musica e ballo.

Controllo pressione e festa dei compleanni

martedì 24 ottobre (appuntamento seguito da una conferenza medica) e 28 novembre, ritrovo ore 14:00 al Centro.

Castagnata con musica e ballo

martedì 14 novembre, ritrovo ore 14:00 al Centro

Pranzo con visita

Pranzo alle ore 12:00 seguito, alle 14:30, dalla visita alla fabbrica Cioccolato Stella

Pranzo con tombola

martedì 21 novembre, ore 12:00 ritrovo al Centro, 3 giri di tombola

San Nicolao e tombola

martedì 5 dicembre, ritrovo ore 14:00 al Centro, 3 giri di tombola

Festa degli auguri

martedì 12 dicembre, ore 12:00 ritrovo al Centro per un pomeriggio di musica e ballo

Ulteriori informazioni o eventuali modifiche di programma saranno comunicate di volta in volta

Gruppo Visagno-Claro

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

Il programma nel dettaglio verrà pubblicato su locandine che verranno esposte nei consueti luoghi: Albo comunale, distributore benzina, farmacia e negozi alimentari.

Gita a Crespi d'Adda

Escursione per festeggiare il 20.esimo del gruppo un giovedì di settembre

Castagnata

un giovedì di ottobre

Pranzo

un giovedì di novembre pranzo

Pomeriggio natalizio

sabato 2 dicembre

SEZIONE BIASCA E VALLI

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

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17:00.
Il programma mensile del CDSA si può consultare sul sito: www.attebiascaevalli.ch.

Centro diurno Faido

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

Pranzo e festa dei compleanni

Mercoledì 13 settembre (iscrizioni entro l'11), 11 ottobre (iscrizioni entro il 9), 15 novembre (iscrizioni entro il 13) e 20 dicembre (iscrizioni entro il 18)
Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva (079 442 86 62). Il ritrovo è alle 12:00.

Pomeriggio ricreativo

Mercoledì 20 settembre, ore 14:00, pomeriggio in compagnia di Gianni Giannini, comico e cabaret-tista.

Tombola

Mercoledì 27 settembre e 25 ottobre.
Inizio ore 14:00.

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

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

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice Sonja Fusaro-DelLuigi

Comunichiamo che **riprendiamo gli incontri mensili** con le frequentatrici/tori del Centro di Olivone. Il primo incontro si terrà il **20 settembre a partire dalle 14:00** con una merenda ed alcuni giri di tombola. Le date degli altri incontri o pranzi verranno comunicati ai soci tramite circolare o locandina.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Grigliata

Giovedì 21 settembre, all'Osteria Rubino di Acquarossa, inizio ore 12:00. Segue dibattito su usi e costumi del dialetto nelle nostre Valli.

Ballo liscio

Giovedì 12 ottobre, 9 novembre e 14 dicembre, a partire dalle 14:00 al Ristorante alla Botte, Pollegio

Castagnata con tombola

Giovedì 19 ottobre all'Osteria Rubino di Acquarossa, inizio ore 14:00.

Panettonata

Martedì 12 dicembre all'Osteria Rubino di Acquarossa con la partecipazione del Coro "Ra Froda", inizio ore 14:00

Gruppo della Leventina

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

Coro Leventinella

Prove ogni lunedì a partire dal 5 settembre.

Ballo

Giovedì 5 ottobre, 2 novembre e 7 dicembre.
Ore 14:00, ristorante Alla Botte, Pollegio

Conferenza con medico

Inizio novembre, aula magna Centro scolastico di Faido, data da definire (seguono dettagli).

Castagnata con tombola

Dopo il 20 novembre (data e luogo verranno comunicate con locandine e sul sito)

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempre), 6600 Locarno, tel. 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

Il Centro è comodamente raggiungibile tramite la linea 4 del bus FART. A pochi metri dall'entrata del Centro vi è la fermata Saleggi.

Posteggi in via delle Scuole o presso le Scuole elementari Saleggi.

Attività:

CORO: lunedì
GIOCO DEGLI SCACCHI: martedì
GIOCO CARTE: tutti i giorni
PÉTENQUE: mercoledì (nel giardino del centro, solo in caso di bel tempo)
TOMBOLA: giovedì
PRANZI: giovedì. Annunciarsi entro il martedì. Massimo 50 posti.
LAVORI MANUALI: giovedì
UNI3: vedi programma Corsi UNI3

CONFERENZE

L'emigrazione ticinese in California

Incontro con il Prof. Giorgio Cheda. Martedì 19 settembre, ore 14:30 al Centro diurno Locarno. Al termine dell'incontro gli interessati potranno acquistare i testi di Giorgio Cheda "Nel baule del papà Americo", Edizioni Oltremare, Locarno-Monti, 2020 / "Dal Ticino verso la libertà", Edizioni Oltremare, Locarno-Monti, 2022. Il ricavato della vendita andrà a beneficio di un progetto di nuova Clinica ostetrica al sud del Burkina Faso che sarà brevemente illustrato a inizio incontro. Il progetto è finanziato dall'Associazione Beogo (Gruppo Ticinese di Solidarietà con il Burkina Faso - www.beogo.ch)

40° della Sezione ATTE Locarnese e Valli e del Coro Lago Maggiore

Sabato 30 settembre, ore 11:00 -16:00. Al centro scolastico della bassa Vallemaggia ai Ronchini di Aurigeno. Al momento ufficiale seguirà il pranzo. Costo 10 CHF pp.
Iscrizione allo 091 751 28 27 (lu-ve ore 14:00-17:00) o tramite e-mail a: centroatte@bluewin.ch dal 1° al 15 settembre.
Alle ore 14.30 concerto del Coro Lago Maggiore aperto a tutta la popolazione.

L'orologio e l'industria orologiera svizzera

Martedì 10 ottobre conferenza di Attilio Lodetti, ore 14:30, Centro ATTE di Locarno
L'orologio e l'industria orologiera sono un fiore all'occhiello dell'economia svizzera. Il tema non è pane di tutti i giorni e susciterà l'interesse anche di chi da una vita porta al polso l'orologio, senza conoscerne la storia.

"Guido e Margherita Tedaldi. Lettere tra un volontario della guerra di Spagna rifugiato in Unione Sovietica e la moglie operaia a Tenero (1937-1947)"

Martedì 24 ottobre, Conferenza di Renato Simoni, ore 14:30, Presso il Centro ATTE di Locarno
L'epistolario ricostruisce la storia familiare dei coniugi Tedaldi, divisi dalle vicissitudini che videro partire dalla Svizzera circa 800 volontari antifascisti in difesa della Repubblica spagnola (1936-1939), tra cui un'ottantina dal Ticino. Guido, scalpellino italiano cresciuto a Tenero, prese la sofferta decisione di lasciare temporaneamente la moglie Margherita e le tre figlie in tenera età per combattere in Spagna. Di fatto, la decennale assenza del marito riparato in Russia per curare l'amputazione di una gamba costrinse Ghita a condividere il ruolo di protagonista in questa storia, come madre sola e operaia in cartiera.

"Come si fa"

Mercoledì 4 ottobre, "Smartphone per anziani", consigli utili, soluzioni, risolvere piccoli problemi. Portare il telefonino alla conferenza.
Mercoledì 18 ottobre, "Attenti alle truffe!": come proteggersi in modo semplice ma efficace contro chi ci vuole male. Ore 14:30, Centro diurno Locarno, moderatore: Daniel Burckhardt.

Parliamo delle "Ultime cose"

Martedì 28 novembre, ore 14:30, incontro con Regula Stern, giornalista, Centro diurno Locarno. Regula Stern si occupa da più di trent'anni del tema "anziani e invecchiare in Ticino". Tra l'altro si occupa delle "ultime cose", cioè del lato pratico-finanziario di un funerale. È utile occuparsi in tempo del lato pratico, con suggerimenti concreti. Raccogliendo questo insieme di competenze ed esperienze non si vuole togliere nemmeno un giorno alla vita, ma si vogliono gustare sonni più tranquilli.

Conversazione in inglese

Louise Burckhardt, docente madrelingua inglese con lunga esperienza professionale, propone un corso (7 incontri) di conversazione inglese per chi parla già abbastanza bene la lingua. Nel dubbio chiamare lo 079 554 41 26.
Argomenti a seconda degli interessi dei partecipanti. Ripasso grammaticale all'occorrenza.

Frequenza quindicinale, 1 ora (14:30-15:30), presso il Centro ATTE Locarno. Da mercoledì 27 settembre a mercoledì 20 dicembre. Costo soci ATTE 35 CHF, non soci 50 CHF. Iscrizioni entro il 20 settembre telefonando allo 079 554 41 26 (Louise)

Movimento a ritmo di musica

Sei incontri con Silvana Marzari, insegnante di Rio Abierto. Prova gratuita venerdì 8 settembre. Corso: venerdì 15, 22, 29 settembre e 6, 13, 20 ottobre. Ore 14:30, presso il Centro ATTE di Locarno. Costo per il ciclo di 6 incontri: 50 CHF per i Soci ATTE / 60 CHF per i non soci. Iscrizioni entro il 10 settembre telefonando allo 079 765 76 51 (Silvana)

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, tel. 079 223 84 04, Yvonne Richina, tel. 076 373 30 55.

Tombola

Giovedì 9 e 21 (con castagnata) settembre, 5 e 26 ottobre, 9 e 23 novembre e martedì 7 dicembre. Ore 14:00, Locale Polivalente Est, Quartino

Conferenza

Giovedì 12 ottobre, tema sicurezza e truffe con il sgtm. Patrick Cruchon della Polizia Cantonale, ore 14:00, Salone comunale, Quartino

Pranzo di Natale

Martedì 14 dicembre (dettagli seguiranno)

SEZIONE LUGANESE

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

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

Il Centro rimane aperto dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 17:00, il sabato dalle 11:00 alle 17:00, si può giocare alle carte, pranzare e svolgere diversi corsi che vengono pubblicati anche sul sito: lugano.atte.ch oppure richiedere le informazioni allo 091 972 14 72.

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. Regolarmente vengono organizzati corsi di diverso genere. Si va dall'attività fisica con proposte come: ACQUAGYM, ACQUA FISIO, BALLO COUNTRY, 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.

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

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

Pranzi al centro diurno

Giovedì 28 settembre, 26 ottobre, 14 dicembre Iscrizioni a Pina Zurfluh 091 946 18 28 entro il venerdì precedente, numero massimo 45 persone

Gruppo di Breganzona

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

Gruppo della Capriasca e Valcolla

6950 Tesserete Telbrüi 9
atte@capriascavalcolla.ch

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

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, tel. 091 994 97 17.

Camminare in compagnia al giovedì mattina dal 31 agosto al 30 novembre

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. L'attività promossa dall'Arena Sportiva è sostenuta dal Municipio di Capriasca. Per maggiori informazioni telefonare alla monitorice responsabile Simona Eberli, 076 393 40 86 o Corrado Piattini, referente ATTE Gruppo regionale Capriasca e Val Colla, tel. 079 377 42 12.

Incontro settimanale del mercoledì: giovani e diversamente giovani

Dal 31 agosto al 30 novembre presso la buvette del FC Stella Capriasca, Campo sportivo di Tesserete. Incontro informale dalle 14.00 alle 17.00, da condividere con i genitori e i nonni dei bambini, età 5/8 anni, che partecipano all'attività "Calcio-divertimento" in un ambiente allegro e disteso improntato al divertimento.

Tombola

Il giovedì presso il Centro sociale a Tesserete dal 7 settembre organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14:30 alle 16:30.

Il programma completo delle attività previste da settembre a dicembre verrà comunicato con la "Newsletter 2/2023" che sarà inviata all'inizio di settembre con l'indicazione della gita annuale di giornata.

Gruppo di Melide

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

Pressione con merenda

Giovedì 7 settembre, ore 14:30. Bentornato, misurazione della pressione arteriosa e merenda

Gita al monte Bar

giovedì 28 settembre (resp. sig. F. Masdonati)

Visita a Lecco

giovedì 12 ottobre, visita alla città di Lecco e i luoghi di Alessandro Manzoni (resp. Sig. A. Albisetti)

Scopriamo Lugano

giovedì 26 ottobre, visita alla città di Lugano (resp. sig.a M.C. Antognetti)

Lo zoo di Maglio

giovedì 9 novembre, visita allo zoo al Maglio di Magliaso (resp. Sig. A. Ceruti)

Pranzo di Natale

domenica 26 novembre, ore 11:30 con rifica al Ristorante Nuvola Blu di Melide

Conferenza

Giovedì 7 dicembre si parla di Sanità, Socialità AVS e complementari con il signor Nicolò Vanza, capoufficio Dipartimento DSS segue merenda

Tombola con merenda

Giovedì 21 dicembre

Il programma potrà variare a seconda delle necessità.

SEZIONE MENDRISIOTTO

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

La Sezione ATTE Mendrisiotto riprende le uscite sulle tracce dello sviluppo della Terra e della nostra Civiltà e altre proposte rivolte a tutti. A Balerna continuano gli incontri pomeridiani di ballo country con Eva (076 337 29 29).

Conferenze e uscite sul territorio

Martedì 12 settembre, "L'emigrazione svizzera e ticinese" alla Casa per Anziani, Morbio Inferiore
Sabato 23 settembre "Tracce di storia a Lugano" con Jonas Marti: trasferta in treno.
Martedì 26 settembre, "Passeggiata sulle tracce di Francesco Chiesa", Sagno.
Giovedì 19 ottobre "Tracce di storia a Chiasso".
Martedì 3 ottobre, "Anziani agili e in gamba", alla Filanda di Mendrisio.
Venerdì 13 ottobre, "Camminastorie", con Associazione PIPA e ACD, Mendrisio.

Sportissima

Domenica 10 settembre, con ACD Mendrisiotto e Basso Ceresio, Mendrisio

Collage

Domenica 24 settembre, con Luisa dalle 14:00 alle 17:00, al Caslaccio

Festa dei compleanni tondi 80-90-100

Sabato 14 ottobre Seguirà invito personalizzato.

Torneo di bocce a coppie

Giovedì 12 ottobre, coppie formate da esperti e principianti", Caslaccio, Castel San Pietro.

Giornata dei familiari curanti

Lunedì 30 ottobre, Casa delle Generazioni di Mendrisio

Giornata e Notte del Racconto

Venerdì 10 novembre, in vari Centri.

Tombola di fine anno

Domenica 17 dicembre, ore 14:00, Chalet Comunale, Chiasso

I dettagli su www.attemomo.ch/agenda o scrivere a info@attemomo.ch.

Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Caslaccio "del Pepo", Via Caslaccio 2, 6874, Castel S. Pietro.

Al Caslaccio, dal lunedì al venerdì Mara ci aspetta dalle 9:00 per un caffè, un tè e un po' di compagnia. Proponiamo Tavolate settimanali al giovedì e, su richiesta, organizziamo semplici pranzi anche da asporto. Chiamare Mara allo 076 758 31 14
I dettagli su www.attemomo.ch/agenda o scrivere a cdcaslaccio@attemomo.ch.

Attività pomeridiane

LUNEDÌ: incontri di Creatività e Memoria con un corso di attivazione delle competenze, incontri con autori e narratori, momenti di scrittura creativa e autobiografica
MARTEDÌ: attività creative (biglietti d'auguri, disegno, preparazione di biscotti e marmellate...)
MERCOLEDÌ: attività intergenerazionali con Sabrina
GIOVEDÌ: giochi da tavola e partite a bocce.

Pranzo natalizio

Domenica 3 dicembre

"Movimento e salute"

Venerdì 15 dicembre: incontro con ACD e lo specialista di scienze motorie Damiano Zemp.

Gruppo di Chiasso

Sede via Guisan 17, 6830 Chiasso
Tel. 091 683 52 82 (segreteria telefonica)
Aperto durante gli eventi programmati

Dal 10 al 17 settembre: Soggiorno ad Abano

Escursione in Valle Maggia

Giovedì 5 ottobre

Incontro informativo

Venerdì 6 ottobre, alle ore 14:30, nella Sala Comunale si parla di "Sicurezza e truffe. Consigli per evitarle", a cura della Polizia ed associazioni del settore

Pranzi

Sabato 16 dicembre, pranzo di Natale al Grotto Carlino, ore 12:00
Giovedì 28 settembre, 26 ottobre, 23 novembre, pranzi dell'amicizia in sede

Incontri sul tema "Salute"

Martedì 19 settembre, ore 15:30 in sede: "Casa sicura, sicuri in casa", con Damiano Zemp specialista movimento EOC
Giovedì 28 settembre, ore 15:30, Aula del Consiglio comunale, Chiasso: "Genetica" con la D.ssa Graffeo
Martedì 17 ottobre, ore 15:30 in sede: "I ruoli che cambiano con l'età", con il Dr. Giona Morinini, psicologo psicoterapeuta
Martedì 21 novembre, ore 15:30 in sede: "Mindfulness/Consapevolezza", con Loredana Cavallaro Infermiera CD
Martedì 19 dicembre, ore 15:30 in sede: "Prendersi cura di chi cura", con la D.ssa Loredana Curia, psi

Burraco

Da lunedì 4 settembre, tutti i lunedì non festivi dalle 14:30 in sede

Gioco della tombola

Tutti i giovedì dal 7 settembre (esclusi giovedì in cui si tengono altre attività) in sede
Domenica 17 dicembre, ore 14:00, Chalet Comunale, Chiasso

Corso di yoga

Tutti i mercoledì non festivi dalle 09:30 in sede, a partire dal 27 settembre (minimo 5 persone)

Ginnastica dolce

Tutti i martedì non festivi dalle 10:00 in sede, a partire dal 26 settembre (minimo 5 persone)

Nordic Walking

Dal 18 settembre al 23 ottobre.
Tutti i lunedì, ore 9:15, Seseglio

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione 6, Maroggia, tel. 079 725 42 46.
Informazioni e iscrizioni al segretario Maurizio Lancini 079 725 42 46.

Gruppo di Mendrisio

Centro Diurno, Via C. Pasta 2, CP 1046, 6850 Mendrisio. Iscrizioni: Rosangela Ravelli: Centro diurno, 091 646 47 19.

La sede dell'ATTE di Mendrisio, da ottobre, diventa Casa delle Generazioni. Numerose associazioni insieme ad ATTE animano la sede e il Parco di San Giovanni. Le attività riprendono in ottobre, il martedì e il giovedì con i giochi da tavolo e il mercoledì con le prove del coro, tra le 14 e le 16.30.

Gita a Luino

Mercoledì 11 ottobre, in collaborazione con il Gruppo ATTE Valle di Muggio.

Tombola

Giovedì 19 ottobre con merenda, giovedì 16 novembre con castagnata, giovedì 21 dicembre con panettonata.

Giornata del racconto

Venerdì 10 novembre

Pranzi

Sabato 11 novembre, pranzo nei capannoni di San Martino.
Mercoledì 6 dicembre, pranzo di Natale.

Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883 Novazzano, 077 408 60 94, cdnovazzano@attemomo.ch.
Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 18:00, il sabato dalle 14:00 alle 17:30.

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

Pranzi del martedì

5, 19 settembre, 3, 17 ottobre, 7, 21 novembre, 5 e 19 dicembre

Pranzo stagionale al ristorante con sella di capriolo

Venerdì 27 ottobre, nell'ambito della rassegna gastronomica del Mendrisiotto

Tombola:

Giovedì 28 settembre, 26 ottobre, 30 novembre e 14 dicembre (con panettonata)

Gita

Martedì 26 settembre (treno)

Incontri e conferenze:

3 ottobre, 7 novembre e 5 dicembre

Gare bocce

Individuali maschili e femminili trofeo Pierluigi Orтели Sagl dal 4 all'8 settembre con al termine un momento conviviale.

Castagnata

Venerdì 3 novembre

Gara scopa

Mercoledì 15 novembre preceduta dal pranzo con polenta taragna

Auguri di Natale con panettonata e spumante

venerdì 22 dicembre

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

Burraco

Tutti i martedì

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

Gruppo Valle di Muggio

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

Grigliata di fine estate

Venerdì 14 settembre al Grotto Loverciano di Castel San Pietro

Mercato

Mercoledì 11 ottobre, trasferta al mercato di Luino, con partenza da Morbio Superiore

Tombola

Mercoledì 8 novembre, presso la ex palestra comunale di Morbio Superiore

Pranzo di Natale

Giovedì 14 dicembre luogo da definire

Le informazioni mancanti saranno pubblicate di volta in volta sul settimanale «L'Informatore». Ulteriori informazioni seguiranno tramite il settimanale «L'Informatore».



la parola ai lettori

Care lettrici, cari lettori, potete inviare i vostri scritti o le vostre fotografie (l'importante è che siano in alta risoluzione) all'indirizzo mail:

redazione@atte.ch. Nel limite del possibile cerchiamo di dare spazio a tutti, per questo è importante che i testi non siano troppo lunghi.

TEMPORALE

Si sente il primo tuono lontano nella valle,
l'aria odora già di temporale.
Nuvoloni grigi s'incrociano nel cielo,
il giorno a poco a poco si fa sempre più nero,
e fra il cantare delle raganelle,
tuoni, lampi, fulmini e pioggia a catinelle.
La grandine s'abbatte sui vigneti e la campagna,
ruscelli, torrenti e fiumi s'ingrossano in montagna,
le piante che si spezzano sembrano ramoscelli,
nell'aria impauriti svolazzano gli uccelli.
Poi tutto finisce in un baleno,
va da monte a monte l'arcobaleno.

Valeria Sacchiero De Marchi

per distrarsi



IL MARINAIO E LA NAVE - Un marinaio sta dipingendo la fiancata di una nave. Si trova su una scala attaccata all'imbarcazione lunga 3 metri e al momento è sul gradino più basso, che dista 25 centimetri dal pelo dell'acqua. Sapendo che sta arrivando l'alta marea, che alzerà il livello dell'acqua di 50 centimetri, e che i gradini sono distanti 25 centimetri tra loro, di quanti gradini dovrà salire il marinaio per non bagnarsi i piedi?

1. Sciarada a incastro

Basta un xxxx difettoso:
per la vita sei servito!

Un nipote affettuoso
alla yyy quant'è gradito!

Come simbolo perenne
del più celebre empereur
son rimaste le sue w.

Di un blu intenso le corolle
delle ormai rare xxxxywx
spiccan vive sulle zolle
delle praterie montane.

2. Anagramma

L'uno dopo l'altro lungo le stagioni
segnano il rapido passar del tempo
con numero diverso d'ore e giorni
sdegnando tutte le unificazioni.

Chiusi nel frutto secco oppur carnoso
attendon l'acqua, il vento o gli animali
che li trasportin nel terreno adatto
ove fermarsi e infine germogliare.

Soluzioni
INDOVINELLO: Nessun gradino: se la scaletta è attaccata
alla nave, salirà con essa insieme alla marea! l. gene + zia
+ n = genziane 2. mesi - semi

MANIFESTAZIONI CANTONALI

Torneo di scacchi

Martedì 12 settembre - Sezione Locarnese,
Centro diurno, Locarno

Torneo di bocce

Giovedì 5 ottobre - Sezione Biasca e Valli,
Bocciodromo di Biasca

Torneo di burraco

Sabato 21 ottobre - Sezione Mendrisiotto,
Centro diurno, Chiasso

Giornata cantonale della persona anziana

Lunedì 23 ottobre - Sala Aragonite, Manno

Rassegna dei cori

Martedì 14 novembre - Sezione Mendrisiotto,
Mercato Coperto, Mendrisio



G.A.B.
CH-6501 Bellinzona

P.P./Journal
CH-6501 Bellinzona

LA POSTA 

TERTIANUM

È qui
che voglio
vivere



Scansiona il QR code
e scopri di più!

OFFERTA SPECIALE
Ottieni un mese
di affitto gratuito

Godersi serenamente la vita nella terza e quarta età.

Volete godervi la vostra autonomia anche in pensione senza però rinunciare a tutte le cure richieste dalla terza e quarta età? Tertianum vi offre le prospettive che desiderate: da noi indipendenza, sicurezza, salute, benessere e gioia di vivere sono garantiti!

Scoprite la nostra offerta: appartamenti ampi e dotati di tutto, ambienti curati, servizi su misura e tutte le attenzioni necessarie a trascorrere il proprio soggiorno in totale serenità.

OFFERTA SPECIALE
un mese di affitto gratuito per:

Nuovi residenti
che firmano un contratto di affitto entro dicembre 2023

Residenti
che portano un amico a firmare un contratto di affitto entro dicembre 2023

TERTIANUM TICINO

tertianum-visite.ch/ti

TERTIANUM RESIDENZA AL LIDO



Via alla Posta 44
6600 Locarno
091 756 37 37

TERTIANUM RESIDENZA AL PARCO



Via San Gottardo 8
6600 Muralto
091 759 12 12

TERTIANUM AL VIGNETO



Via San Gottardo 29
6598 Tenero
091 601 22 22

TERTIANUM CORNAREDO



Via Chiosso 9
6948 Porza
091 601 43 43

TERTIANUM COMACINI



Via degli Albrici 1
6830 Chiasso
091 601 24 24

TERTIANUM PARCO MARAINI



Via Massagno 36
6900 Lugano
091 910 33 11

TERTIANUM TURRITA



Via San Gottardo 99
6500 Bellinzona
091 601 20 20