



ANNO XXXVII - N.4 - SETTEMBRE 2019

terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

emoti
elettromobilità

La tua ricarica di energia
elettrica in Ticino



variante agenzia creativa

www.emoti.swiss

Promosso da



AECB AEM age ail AIM



Storie di metamorfosi, scelte e cambiamenti

Se guardassimo l'avanzare dell'autunno con gli occhi degli antichi greci, vedremmo la dea della fertilità e dell'agricoltura Demetra (o Cerere nella cultura romana) divenire via via più triste per la partenza della figlia Persefone (o Proserpina). Alla fine di ogni estate, infatti, la fanciulla è costretta a lasciare la casa materna per trascorrere l'altra metà dell'anno nelle viscere della terra al fianco del marito Ade (o Plutone). Questo è il compromesso che Zeus trovò per porre rimedio al pasticcio causato proprio dal dio dell'oltretomba, il quale, folgorato dalla bellezza di Persefone, l'aveva rapita per farne la sua sposa. Mentre negli inferi Ade legava eternamente a sé la giovane facendole mangiare un melograno, sulla terra Demetra, disperata, cercava in lungo e in largo la sua amata figliuola. Non trovandola, la dea finì per cedere allo sconforto trascinando il mondo nella morsa di un lungo gelido inverno. A nulla valsero le suppliche dei divini colleghi e i sacrifici dei comuni mortali per far tornare in sé Demetra, poiché nessuno di loro aveva il potere di realizzare il suo unico desiderio: riavere Persefone. Stufato della situazione, scese allora in campo Zeus, il quale riuscì a chiudere la questione con un compromesso: siccome Persefone non aveva mangiato tutto il melograno offertole da Ade, la fanciulla avrebbe dovuto trascorrere con il marito tanti mesi quanti erano i semi che aveva di fatto inghiottito, il resto del tempo, invece, avrebbe potuto trascorrerlo alla luce del sole in compagnia della madre. Nacquero così le stagioni: lo sbocciare della primavera coincide con la felicità di Demetra per il ritorno a casa di Persefone, mentre l'arrivo dell'autunno corrisponde alla tristezza della dea per la partenza della figlia.

Il ratto di Persefone e la nascita delle stagioni è solo una delle tante storie legate alla mitologia greca e romana narrate nelle famose *Le Metamorfosi* di Ovidio (43 a.C.-18), un poema epico-mitologico che condivide con il quarto numero di *terzaetà* proprio il fenomeno che troviamo nel titolo: la metamorfosi. Nelle sue diverse sfumature questo è infatti un tema che ricorre in diversi articoli di questa edizione autunnale della rivista. A cominciare dal dialogo tra pittura e scultura nelle opere di Matisse, protagonista a Zurigo di una mostra, intitolata proprio *Metamorphosi*, della quale ci parla Claudio Guarda.

Non cambiano forma ma possono cambiare funzione gli oggetti contenuti al Museo di Valmaggia dove la tradizione diventa materia prima per inventare dei racconti in un appuntamento particolare di cui scrive Veronica Trevisan.

Intesa come cambiamento, la metamorfosi presuppone poi l'atto della scelta che a sua volta può andare in diverse direzioni. Ci sono scelte positive e consapevoli che portano a dei cambiamenti storici – come la votazione sul suffragio femminile in Ticino, di cui si può leggere l'ultimo capitolo nell'articolo di Lorenza Hofmann – e ci

sono scelte che, una volta fatte, portano a conseguenze delle quali bisogna poi farsi carico, come scrivono Giampaolo Cereghetti e Loris Fedele nei loro contributi.

Considerandola dal punto di vista della crescita, la vita stessa può essere considerata una lenta metamorfosi scandita da mille momenti di piccoli e grandi cambiamenti. Ce lo ricorda Marco Solari nella sua intervista, dove racconta dei suoi sogni di gioventù, ma anche delle insidie della pensione; un delicato passaggio, quest'ultima, che ha portato Raffaele Previtali a scrivere un libro a sfondo benefico: "42 anni a campo base" di cui si può leggere nella sezione tempo libero.

L'invecchiare, infine, cambia tanto il corpo quanto il ruolo della persona all'interno della società, due aspetti i cui possibili risvolti negativi (incertezza e difficoltà di movimento, depressione, solitudine...) possono trovare un interessante antidoto in un nuovo modo di concepire le abitazioni. Se ne parlerà l'11 ottobre alla Sopracenerina di Locarno in occasione dell'*Incontro della persona anziana*, di cui trovate – oltre al programma in allegato – un piccolo assaggio all'inizio della sezione dedicata all'attualità dell'ATTE. A chiudere il pomeriggio ci sarà niente meno che Ulisse, l'eroe di Itaca il cui lungo ritorno a casa è narrato nella celebre *Odissea* di Omero. Buona lettura.

Laura Mella



Il cambiamento può passare anche dalla piazza. In tutta la Svizzera, il 14 giugno le donne hanno incrociato le braccia per chiedere più rispetto, più salario, più tempo.



Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XXXVII - N. 4 - Settembre 2019
Tiratura: 13'000 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, Franco Celio, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Giampaolo Cereghetti, Loris Fedele, Claudio Guarda, Lorenza Hofmann, Mariella Delfanti, Marisa Marzelli, Renato Agostinetti, Maria Fazioli Foletti, Adriana Rigamonti, Adolfo Gemetti, Laura Tarchini, Valentina Pallucca Forte, Emanuela Epiney-Colombo, Ilario Lodi, Caterina Bassoli, Brenno Bernardi.

Corrispondenti dalle sezioni

Aldo Albiseti, Bianca Caverzasio, Carlo Maggini, Claudio Troise, Fabia, Roberto Bernasconi, Aldo Jorio, Enrica Ottolini, Maurizio Lancini, Daisy Andreetta.

Comitato cantonale ATTE

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

Presidenti onorari: Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi.

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
Telefono 091 850 05 52/54
www.atte.ch; redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

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

Impaginazione

Redazione e Salvioni arti grafiche SA

Stampa

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

In copertina: Henri de Saint-Delis, "Suisse, Voiliers sur le Lac Léman", Acquarello, 1919. Il dipinto fa parte della Collezione Braquehay in mostra fino al 27 ottobre alla Fondazione Gérard di Ascona. Entrata gratuita.

6



ATTUALITÀ ATTE

La casa cuore dell'incontro della persona anziana.

10



L'INTERVISTA

Marco Solari e Halldóra Thoroddsen si raccontano.

26



TRADIZIONI

Il 28 settembre al Museo di Valmaggia si condivideranno storie inventate sul momento partendo da oggetti della nostra tradizione.

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

14



SCIENZA

L'uomo Vitruviano secondo lo studioso ticinese Mario Helbing.

18



SOCIETÀ

A casa e nel mondo, ecco come possiamo renderci utili.

24



STORIA

Verso il Suffragio femminile in Ticino. Ultima puntata.

28



ARTE

A Zurigo per scoprire le "Metamorphosi" di Matisse.

35



TEMPO LIBERO

Quando un libro ti aiuta a superare il pensionamento.

38



SALUTE

Prevenire la fragilità dell'anziano a domicilio e in ospedale.

VITA DELL'ATTE

48 SEZIONI E GRUPPI

54 PROGRAMMA

RUBRICHE

9 SATYRICON

13 TV DA NAVIGARE

17 SWITZERLAND

21 VOX LEGIS

32 PROTAGONISTI

37 GENEROSO
EVERGREEN

42 VISTI DAI NIPOTI

42 BUONO A SAPERSI

COLLABORAZIONI

40 PRO SENECTUTE

43 ATIDU

*Siamo
al vostro
fianco.*

 **Spitex**
Città e Campagna

Per voi. Con voi.

Riconosciuto
dalle
Casse Malati

Assistiamo e accompagniamo persone bisognose di cure a domicilio da oltre 35 anni. Siamo affidabili, competenti e attenti alle esigenze degli utenti per fornire cure, economia domestica ed accompagnamento.

Grazie al costante impiego degli stessi collaboratori a orari pattuiti, creiamo un ambiente di fiducia e sostegno nel quotidiano per utenti e familiari.

Richiedete senza impegno un colloquio di consulenza:

Sede principale Ticino
091 950 85 85 | ti@homecare.ch

www.spitexcittacampagna.ch

Abitare bene a tutte le età

Incontro cantonale della persona anziana:
Locarno, venerdì 11 ottobre 2019,
Palazzo Sopracenerina (ore 14.00 – 18.00)

di Giampaolo Cereghetti

Dal 1991, per decisione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, ogni anno si celebra all'inizio di ottobre la "Giornata internazionale delle persone anziane", il cui obiettivo è attirare l'attenzione su temi riguardanti la terza età. Rifacendosi a questa ricorrenza, l'ATTE organizza a Locarno, venerdì 11 ottobre 2019, nella Sala della Sopracenerina, l'«Incontro cantonale della persona anziana». Il tema del pomeriggio – *Abitare bene a tutte le età* – è dettato da un'occasione particolare: la consegna del «Premio Federico Ghisletta», che giunge alla sua terza edizione in corrispondenza col trentesimo della morte del primo Presidente dell'ATTE. Come si è già avuto occasione di segnalare su *terzaetà*, la Fondazione Federico Ghisletta, d'intesa con l'Associazione Generazioni&Sinergie, intende in tal modo sottolineare l'importanza della tematica dell'abitare, non solo per gli anziani. Il Premio ambisce infatti a segnalare la progettazione (o l'avvenuta realizzazione) di abitazioni o di "luoghi di vita" ispirati a criteri di qualità e di sensibilità sociale, attenti anche agli aspetti intergenerazionali. Il bando di concorso 2019, rivolgendosi prioritariamente ai Comuni, seppure non in via esclusiva, ha definito alcuni obiettivi di fondo: ideazione di progetti in nuclei abitativi idonei allo sviluppo del tessuto sociale e delle dinamiche di comunità; soluzioni pensate non solo per anziani, ma pure per giovani famiglie; condizioni economiche sostenibili; costruzioni preferibilmente frutto di ristrutturazione e recupero di edifici esistenti a rischio d'abbandono. La cerimonia di consegna del Premio Ghisletta prevede interventi, oltre che di rappresentanti delle Associazioni promotrici, del sindaco di Locarno e di un portavoce della giuria di esperti chiamata a giudicare la qualità dei progetti in concorso. In chiusura vi sarà una breve relazione di Kurt Frei (collaboratore scientifico del Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale) e Stefano Milan (Coordinatore editoriale della rivista "Archi"), i quali proporranno un quadro sintetico delle proposte abitative per gli anziani attualmente caratterizzanti il territorio cantonale.

Da segnalare che, nel corso della mattinata, verrà presentato nella medesima sala il numero monografico, intitolato "Prospettive di vita tra cura e progetto", della rivista svizzera di architettura, ingegneria e urbanistica "Archi" (4/2019, Espazium, ed. per la cultura della costruzione, Organo SIA-OTIA). Sul tema, introdotto da Jenny Assi (Dip. scienze sociali SUPSI), si esprimeranno gli architetti Baserga (progetto Casa Anziani Comuni di Leventina), Quaglia (progetto Masseria



Cuntitt Castel S. Pietro) e Glaeser-Tibiletti (progetto Centro intergenerazionale Coldrerio).

La seconda parte del pomeriggio, a segnare una sorta di "cesura" (seppure in forma non del tutto estranea agli altri contenuti), propone uno spettacolo teatrale intitolato *Odissea*: un racconto che ritorna, interpretato da Cinzia Morandi e Nicola Croce del Teatro Pan, con la regia di Luca Chierigato. Senza incorrere in eccessive forzature, si potrebbe sostenere che almeno un sottile filo unisce i due momenti della giornata incentrata sul tema dell'abitare, della casa, di uno spazio domestico da cercare o verso cui tornare. Nell'*Odissea*, il poema omerico che – con l'*Iliade* – costituisce uno dei grandi pilastri della nostra cultura, si narrano le peripezie di un ritorno verso casa. La figura di Ulisse (Odisseo), nel suo lungo e travagliato viaggio verso Itaca dopo la Guerra di Troia (narrata nell'*Iliade*), ci appare forse meno "eroica" e più "umana", soprattutto per il legame forte che lo lega all'amata patria, alla casa in cui ha lasciato i suoi affetti e dove aspira di poter tornare a condurre la vita che desidera.

Lo spettacolo, che ha riscosso in generale un buon successo perché in grado di divertire e di far riflettere, viene così presentato dalla Compagnia teatrale: «Soli in scena una narratrice e un musicista ci raccontano le vicende di Odisseo, l'uomo partito lontano che cerca di tornare a casa, e di Penelope, la donna che lo aspetta. La narrazione, costellata di frammenti, immagini e tracce musicali, adotta diversi punti di vista e si concede improvvisazioni e deviazioni... così facevano i canti orali trasmessi di generazione in generazione dagli aedi, i raccontastorie di un tempo, i primi che raccontarono l'Odissea. È uno spettacolo nato dal desiderio di diffondere un grande classico intramontabile: una storia eterna, intricata e complessa da raccontare, che conserva in grembo i semi della nostra modernità e dei valori che ancora oggi tentiamo di difendere, primo tra tutti il dovere di accogliere chi arriva da lontano [...]».

Gli anziani, preziose radici della comunità

Ringraziamenti e riflessioni emersi in occasione dell'Assemblea Cantonale del 22 maggio

Redazione

Per questioni di tempo e spazio, non è stato possibile inserire nel numero di giugno le belle parole espresse dal Consigliere di Stato Raffaele De Rosa e dal Presidente del Gran Consiglio Claudio Franscella durante l'Assemblea cantonale ATTE del 22 maggio scorso.

Lo facciamo ora, proponendovi qui di seguito i loro interventi nella loro versione integrale. Le riflessioni dell'Onorevole Marina Carobbio Guccetti saranno invece proposte nel numero di dicembre.



Il saluto pronunciato dal Consigliere di Stato Raffaele De Rosa in occasione dell'Assemblea cantonale ATTE

Signora Marina Carobbio, Presidente del Consiglio nazionale, Signor Claudio Franscella, Presidente del Gran Consiglio, Signor Giampaolo Ceregnetti, Presidente ATTE, Signor Gian Luca Casella, Segretario ATTE, care e cari membri e amici dell'ATTE, gentili signore, egregi signori

Vi ringrazio per l'invito in occasione della vostra Assemblea cantonale, che mi dà l'opportunità di rivolgervi il mio primo saluto nelle vesti di Consigliere di Stato, e direttore del Dipartimento della sanità e della socialità.

Il DSS, come l'ATTE, svolge un grande lavoro a servizio dei cittadini con un'attenzione particolare alla terza età ma non solo. Vogliamo promuovere la salute, l'autonomia, la qualità di vita e le relazioni sociali, mettendovi al centro della nostra attenzione.

Nel corso delle mie precedenti attività, in particolare come sindaco, ho toccato con mano quanto è importante sostenere i nostri anziani, sapere

ascoltarli, favorire lo scambio tra generazioni e combattere l'isolamento sociale.

Spesso ci dimentichiamo che siete voi ad aver creato il benessere di oggi. Per questo ci tengo di cuore a dirvi un grande "grazie" per aver creduto in una società migliore e, soprattutto, per essere stati in grado di crearla, al prezzo di tanta fatica e sacrificio e a consegnarcela più bella di quanto lo fosse prima.

Ma non pensate che il vostro prezioso lavoro sia finito! Tutt'altro. A voi è affidato anche un altro compito impegnativo: trasmettere esperienze, la storia di una famiglia, le radici di una comunità e di un intero popolo!

In una società sempre più impersonale è necessario avere dei punti di riferimento chiari e dei valori solidi su cui costruire il futuro. Sogno una società sana, in cui vi sia un solido rapporto umano e sociale tra ragazzi, adulti e anziani, dove nessuno debba sentirsi isolato e, anzi, ognuno contribuisca al benessere dell'altro per crescere tutti assieme e guardare al futuro con un po' più di ottimismo! Siete una risorsa fondamentale per le famiglie (in particolare nell'aiuto che fornite all'accudimento di nipoti e bambini) e per tutta la comunità, attraverso l'enorme impegno volontario in numerose associazioni. Proprio nel volontariato il vostro contributo è particolarmente apprezzato e necessario e per questo vi incoraggio a perseverare nelle vostre numerose attività, per continuare ad alimentare la fiamma dei rapporti sociali veri e di qualità.

Termino ringraziando l'ATTE, le sue sezioni regionali, i centri diurni, tutti i collaboratori e i numerosi volontari per l'impegno, la dedizione e la disponibilità a favore del benessere delle persone anziane. La mia gratitudine verso tutti voi che avete dato tanto alla comunità e siete la sua radice è grande, e come disse papa Francesco: «Voi siete esempio di amore, di dedizione e di saggezza (...) Non manchino alla società il vostro sorriso e la bella luminosità dei vostri occhi!»

Il discorso di Claudio Franscella Presidente del Gran Consiglio

Signor Presidente dell'ATTE, Signora Presidente del Consiglio Anziani ticinese, gentili signore, egregi signori delegati

Vi porgo il più cordiale saluto a nome del Parlamento cantonale e vi ringrazio per l'invito a partecipare ai vostri lavori assembleari.

Sono molto contento di poter esser qui con voi oggi, anche perché per diversi anni ho vissuto, quale segretario cantonale di *GenerazionePiù*, l'Associazione anziani dell'Ocst, un'esperienza



«Non pensate che il vostro prezioso lavoro sia finito! Tutt'altro. A voi è affidato anche un altro compito impegnativo: trasmettere esperienze, la storia di una famiglia, le radici di una comunità e di un intero popolo!»



Tutto il gusto del benessere.

Qualcuno dei vostri amici o familiari è intollerante ad alcuni alimenti? O lo siete voi stessi? **Adesso Coop amplia l'assortimento di prodotti da forno con nuovi tipi di farina, miscele pronte e tanti altri prodotti, tutti senza glutine.** Da oltre dieci anni Coop si impegna per offrirvi prodotti facili da riconoscere, sicuri e allo stesso tempo gustosi.

L'assortimento Coop Free From comprende più di 500 prodotti. Scopritelo subito: coop.ch/freefrom



Per me e per te.

«C'è bisogno di progettare una nuova società ancora più a misura di anziano, capace di fornire una qualità di vita per la terza e la quarta età e pronta a stipulare un nuovo patto generazionale. Ciascuno di noi – indipendentemente dall'età – dovrà contribuirvi al fine di creare una società etica e solidale, ma anche socialmente e economicamente sostenibile.»

particolarmente arricchente dal profilo umano che mi ha permesso di toccare concretamente la vostra realtà e di scoprire un mondo vivo, aperto, carico di stimoli e soprattutto con tanta voglia di fare, contrariamente a quel che da fuori si potrebbe pensare, un mondo che vuole restare al centro della società. Non per tutti è però così e quindi l'ATTE è fondamentale in quanto, tra le altre cose, promuove il contatto interpersonale ed aiuta in maniera determinante e concreta le persone anziane a non essere isolate ma a vivere appieno questa importante tappa della vita. Una tappa che è bene ricordarlo rappresenta – per coloro che hanno il privilegio di invecchiare – anche una grande opportunità.

Una delle maggiori conquiste dello scorso secolo è sicuramente stato l'aumento della durata media della vita. Entro il 2030 si stima che in molti paesi industrializzati 1/3 della popolazione avrà più di 60 anni. Il Ticino non sarà di certo escluso da questo trend. Oggi infatti nel nostro Cantone circa 80.000 persone (più di una su cinque) sono a beneficio della pensione. E il loro numero aumenta costantemente.

Raggiungerà certamente il trenta per cento nei prossimi anni, mentre la popolazione totale aumenterà di poco. Ci dobbiamo quindi preparare ad una società dove il numero delle persone che lavora, sul totale della popolazione, sarà sempre minore, per arrivare ad una su due o anche meno. C'è dunque bisogno di progettare una

nuova società ancor più a misura di anziano, capace di fornire una qualità di vita per la terza e la quarta età e pronta a stipulare un nuovo patto generazionale. Ciascuno di noi – indipendentemente dall'età – dovrà contribuirvi apportando risorse umane, finanziarie e di tempo al fine di creare una società etica e solidale, ma anche socialmente e economicamente sostenibile.

Sarebbe una prospettiva poco felice quella di vivere in una società dove giovani, adulti e anziani non riescano più a dialogare e non siano solidali gli uni con gli altri.

Questa sfida comporterà necessariamente anche un riorientamento da parte della politica, che non dovrà chinarsi unicamente sul contenimento della spesa sanitaria, previdenziale e assistenziale. Per vincere questa sfida, il Cantone e tutta la società ticinese dovranno implementare ulteriormente la fitta rete di solidarietà e di assistenza già attiva sul nostro territorio. In questo senso l'ATTE è e sarà un partner sicuro ed affidabile capace di valorizzare l'anziano e il suo ricco bagaglio di esperienze da un lato e un sostegno in questo ambito per il Cantone dall'altro.

Il mio auspicio è che continuiate sulla strada da voi intrapresa nel lontano 25 ottobre 1980 a Giubiasco, in collaborazione con il Consiglio degli Anziani: ovvero fornire – con l'impegno e la competenza che vi contraddistinguono – consulenza e supporto ai tempi e ai problemi legati alla vostra fascia d'età.

Non sono un pedone

L'ago d'Ago

Vi siete mai chiesti quale potrebbe essere il titolo di un articolo nel caso in cui foste investiti sulle strisce pedonali da un'automobile? Io me lo sono chiesto e sono molto preoccupato.

Il titolo, nel mio caso, potrebbe essere: "Anziano pedone investito sulle strisce" oppure "pedone ottantenne investito sulla cantonale", ecc. Ora, anziano mi sta bene, ottantenne va bene, purtroppo, ma pedone no, pedone non l'accetto.

Io sono un automobilista, ho fatto la patente sessant'anni fa. Ogni due anni mi sottopongo ad una visita dove ho la possibilità di constatare che le mie condizioni mentali e fisiche sono ancora idonee per guidare una macchina. Il medico mi ha suggerito tre parole che, nel corso dell'esame, avrei dovuto tenere a mente: "casa, sole e albero". Me le ha chieste tre volte e tre volte le ho ripetute, un portento.

Poi mi ha fatto disegnare una casa. Ne è uscito quasi un capolavoro simile ad un disegno che il mio nipotino riesce a realizzare al secondo anno d'asilo, comunque tutto al suo posto giusto: la porta, due finestre con imposte tradizionali, un tetto a due falde con tanto di comignolo fumante, una stradina che porta alla casa. Allo sguardo un po' perplesso del medico mi sono posto qualche domanda per cui ho aggiunto una catena di montagne sullo sfondo, due nuvolette ed un sole ridente. Sul volto del dottore è apparso un sorriso di compiacenza, credo.

In seguito siamo passati ai calcoli, tipo "Quanto fa sette per otto? Meno 15, più 25, diviso 3? Il risultato ci ha messo un poco a venire, ma l'ho azzeccato per difetto. "Non è grave" mi ha detto il dottore.

Infine siamo passati alle domande per così dire tecniche. "In una rotonda chi ha la precedenza?" La mia risposta è stata immediata: "Io". "Non è grave" ha ribadito il medico.

Ho appena cambiato la macchina e stavolta ho optato per un'automatica. Con mia moglie mi alterno alla guida, una volta io, una volta io, una volta lei, una volta io, una volta io, una volta io e così di seguito.

Veniamo al dunque: io sono un automobilista. Se mi capita di andare piedi è per spostarmi dal divano al bagno, dal salotto alla cucina e, se sono all'esterno, dal posteggio alla farmacia o alla posta. Tocchiamo ferro, ma se per caso, attraversando la strada, dovessi essere investito da un'automobile esigo che il titolo sui giornali sia il seguente: "Automobilista, casualmente a piedi, investito sulle strisce". Altro che pedone! Che sia chiaro!

attualità ATTUALITÀ

Il mio augurio personale va a tutti voi, care e cari anziani, continuate così con il vostro entusiasmo contagioso che oggi state dimostrando. Non isolatevi, continuate a mantenere la vostra rete sociale attiva e impegnatevi a preservare il "vostro capitale salute" con piccoli esercizi quotidiani.

Vi chiedo però anche di essere generosi e attenti alle condizioni dei vostri coetanei. Se vedete qualcuno in difficoltà o in crisi di fiducia, coinvolgetelo con il vostro entusiasmo e avviate a una terza e quarta età attiva assieme a voi e alla vostra Associazione.

I giovani corrono veloce e quindi ci trascinano, ma gli anziani conoscono la strada e ci sanno orientare. Queste due componenti sono quindi fondamentali e indispensabili per mantenere un buon equilibrio in una comunità sempre più complessa e difficile da gestire. Siate quindi convinti della vostra forza!

Termino il mio intervento citandovi un pensiero di Papa Francesco, che tra l'altro ho avuto la fortuna di incontrare settimana scorsa, e che rafforza pienamente il mio pensiero appena citato: «Gli anziani sono alberi che continuano a portare frutto e sono parte essenziale della comunità cristiana e della società, perché rappresentano le radici e la memoria di un popolo. Senza questa componente la società sarebbe più povera. E proprio per questo sono convinto che... avete ancora molto da dire, da dare e da fare.»

Grazie per l'attenzione e... avanti così!



«Nella vita la curiosità è fondamentale»

di Laura Mella

Per il suo pluriennale impegno a favore della presenza della lingua e cultura italiane nella Confederazione, Marco Solari ha ricevuto lo scorso aprile il premio Oertli. L'omonima fondazione dal 1976 rende infatti onore a personalità che si sono particolarmente adoperate per favorire i contatti e la reciproca comprensione fra le diverse regioni linguistiche del Paese. Di questo e di molto altro abbiamo discusso con il presidente del Festival in una bella mattina di giugno.

Un premio, quando arriva, è sempre gradito. «Non credo esista persona al mondo che non sarebbe contenta di essere premiata – mi conferma infatti Marco Solari, insignito lo scorso 12 aprile del Premio Oertli per il suo pluriennale impegno a favore della presenza della lingua e cultura italiane nella Confederazione. «Un premio è un riconoscimento – continua il presidente del Festival – lo è ancor di più quando lavori a stretto contatto con il pubblico, cosa che ti espone continuamente a critiche e non sempre costruttive. Dicono che bisogna farsi la pelle dura ma questo è vero solo in parte, perché la pelle dura tende a toglierti quella sensibilità necessaria a prendere determinate decisioni e a sentire le persone che hai intorno».

Classe 1944, Marco Solari è infatti molto incline ad ascoltare e spronare chi ha vicino: «nel mio piccolo cerco sempre di incoraggiare le persone. Trovo che una delle cose peggiori della vita sia approfittare di una posizione di forza per abbassare e umiliare qualcuno. Vale sul lavoro ma soprattutto in famiglia. È una cosa sulla quale mi sono trovato a riflettere di recente, quando mi è capitato di vedere mogli e mariti che, davanti agli altri, umiliano i loro rispettivi coniugi perché nell'invecchiare sono diventati più deboli. È qualcosa di molto triste.»

In giro per il mondo come guida

Invitandolo a fare un tuffo nel passato, gli chiedo di quando era all'Università e di quello che, a quel tempo, sognava di fare "da grande". Scopro così che nel cuore del giovane Marco Solari c'era la scuola alberghiera, complice le molte vacanze passate a Terme dove gli zii gestivano il Grand Hotel San Pellegrino. La sua indole, del resto, già da ragazzino sembrava puntare in quella direzione: «A 14 anni guadagnavo qualche soldo portando le valigie ai turisti nella stazione di Berna», si ricorda divertito. Le lingue e la sua innata capacità al contatto hanno poi fatto il resto, trasformando quell'intraprendente facchino in una giovane guida turistica. «Ho iniziato a portare gruppi in giro per la capitale, poi sulla Jungfrau e da lì in giro per il mondo in diversi viaggi di lusso. Il primo me lo ricordo ancora è stato nella festaiola Parigi... poi c'è stata l'Asia. Gli alberghi avevano bisogno di persone come me, ma mio padre, autoritario come lo erano i padri a quel tempo, mise l'alto là dicendomi: "prima termini l'università, poi fai quello

che vuoi". Alla fine ho pensato che l'università non mi avrebbe fatto male e sono andato avanti. La vita poi mi ha portato altrove».

L'Ente ticinese per il turismo

Marco Solari non è pentito delle scelte che ha fatto: «Je ne regrette rien, sia chiaro», mi dice infatti con assoluta serenità per poi aggiungere: «Sono stato comunque molto fortunato, soprattutto considerando che tutti i lavori che ho fatto mi sono stati proposti. L'unico dove ho partecipato a un concorso è stato il primissimo posto in cui ho lavorato: avevo 26 anni e si era aperta in Ticino la posizione di Direttore del neo costituito Ente ticinese per il turismo. Qualcuno mi ha detto: "dai annunciati" e io ho risposto "ma no, figuriamoci, ci saranno miriadi di candidature...". Alla fine sa quante erano queste candidature? Due!».

Colgo l'occasione per puntare i riflettori sul nostro Cantone e, legandomi allo spirito del premio Oertli, gli domando se c'è qualcosa che noi ticinesi potremmo fare meglio. «Il Ticino ha molto da dare – mi risponde – Dal punto di vista culturale potrebbe fare di più per far capire agli svizzeri che Dante, Leopardi, Leonardo da Vinci, Manzoni, Visconti o Pasolini sono anche svizzeri. Lo sono perché fanno parte della nostra cultura e facendo parte della nostra cultura fanno anche parte della cultura di tutto il paese. Quello che può fare il Ticino è impegnarsi di più per portare questa ricchezza incommensurabile della cultura italiana nel resto della Svizzera. Sono dell'avviso che oggi si sbaglia a puntare solo sulle materie scientifiche e poco su quelle umanistiche. Inoltre, il pericolo oggi è che ci si adagi a vivere il nostro matrimonio a letti separati, dove ognuno sta bene dov'è perché nessuno disturba l'altro. Tutto d'un tratto, però, manchiamo di interesse per ciò che può concernere le altre parti della Svizzera e questo è una grande perdita».

Le sfide del Festival di Locarno

Presidente del Festival dal 2000, Marco Solari è orgoglioso del posto che la manifestazione si è ritagliata nel settore: «Al mondo ci sono seimila festival, o resti nei primi dieci o sei morto», sottolinea. «Il miracolo di Locarno è che siamo riusciti a rimanere nei primi dieci che contano veramente e questo nonostante i ridotti mezzi finanziari. Il mio assillo quotidiano è proprio questo: come riuscire, fra qualche anno, a conse-

gnare al mio successore un festival che abbia un potenziale. Siamo grandi ma fragili. Il finanziamento è la base, puoi avere mille idee ma se non hai i soldi non vai da nessuna parte. In fondo se Michelangelo non avesse avuto nessuno che gli forniva il marmo, la *Pietà* non esisterebbe. Lo scopo di Locarno è scoprire talenti. Spike Lee, Jim Jarmush, Chabrol... li abbiamo scoperti noi, in questo risiede la nostra forza: chi lo dirige a livello artistico ha la totale libertà nella scelta dei film, una scelta lontana da interessi commerciali e vicina ai giovani talenti emergenti che faranno il cinema di domani.»

«Cosa vi ha colpito di Lili Hinstin?» gli chiedo. «Il suo potenziale nel capire le prossime generazioni. Il mio terrore è che il Festival invecchi; ovvero che questa formula "Piazza Grande, sedia, schermo, pizza al ristorante", finisca. Bisogna incuriosire le nuove generazioni e lei ci è sembrata in grado di andare in questa direzione. L'altra mia grande paura è che il divario tra giovani e anziani diventi fonte di tensioni. Faccio un esempio: per la gioventù di oggi il sesso non è un problema, noi, invece, siamo cresciuti in un contesto dove già per un apprezzamento a una signorina ti arrivava una sberla. Come conciliare questi due mondi nella programmazione in piazza?»

Convengo che trovare il giusto equilibrio non sia facile, come non è per nulla evidente tenere salde le fondamenta del Festival giorno dopo giorno, 365 giorni all'anno. Per questo mi chiedo e gli chiedo: «ma non ha voglia di staccare la spina e di godersi in santa pace la pensione?»

Il valore dell'esperienza e della curiosità

Dall'alto dei suoi 75 anni Marco Solari è infatti ancora immerso in un mondo di chiamate, appuntamenti, incontri, scontri... una frenesia che avrebbe potuto lasciarsi alle spalle già 10 anni fa: «I tempi sono cambiati. Oggi, a 75 anni, se la salute c'è, non è come vent'anni fa – mi risponde – Andare in pensione a 62 anni mi sembra un incredibile spreco di esperienza e sensibilità, anche se è vero che ci sono professioni dove devi farlo. Il Festival credo abbia successo anche per questo, perché alla forza della libertà, tipica della gioventù, unisce l'esperienza di chi è più anziano».

Consapevole del fatto che prima o poi arriverà anche per lui il momento di passare il testimone, il presidente del Festival cerca a suo modo di prepararsi alla vita da pensionato. «Andare in pensione può essere un trauma. Ho degli ex compagni che da 10 anni, per scelta, sono in una casa per anziani. In parte sono felici e in parte sono melanconici. Altri li ho visti improvvisamente smettere e ora sono a casa e non fanno nulla, sono ingrassati e hanno perso quello che per me è fondamentale: la curiosità.

Il passaggio dalla vita attiva alla vita contemplativa va preparato. Io lo sto facendo, anche se devo dire che mi sento privilegiato per avere ogni giorno intorno a me dei giovanissimi (tutta la direzione del Festival è di giovani!) perché approfitto della loro energia.»



Foto © Locarno Festival

Da Dante a Pechino

Grande fautore della cultura italiana, Marco Solari non passa giorno senza che legga Dante. Coltivare l'hobby della lettura è parte integrante della sua ricetta personale per avvicinarsi alla pensione con serenità. A portata di mano ha sempre *La Recherche* di Proust e sul comodino non mancano mai i grandi classici tedeschi: «Amo molto Thomas Mann e Goethe ma mi sono imposto anche di leggere almeno 15 minuti al giorno qualcosa della letteratura moderna!».

Visto il suo amore per la letteratura non mi stupisco quando, al momento di congedarci, mi dice: «la saluto con una storiella cinese, una favola che rispecchia un po' la mia filosofia di vita: C'era una volta nella lontana Cina, un paesino dove viveva felice e contenta una famiglia con tre splendidi ragazzi. Un giorno i fanciulli vanno a caccia e il più bello dei tre cade da cavallo e si rompe una gamba. Il ragazzo viene riportato a casa e il villaggio lo compiangono: "che disgrazia, che sfortuna, non può più aiutare la famiglia, proprio lui, il più bello...". Sulla scia di quei lamenti cala la notte e a Pechino l'imperatore dichiara guerra ai mongoli. Tutti sono chiamati a combattere, tutti salvo il giovane dalla gamba rotta. La sua sfortuna si è trasformata in fortuna. Dopo un po', però, la lesione si aggrava e di nuovo il villaggio: "Che disgrazia, povero ragazzo, perderà la gamba." Per guarirlo chiamano allora la più esperta del villaggio la quale, guarda caso, è anche la donna più bella. I due si innamorano, la gamba guarisce e loro si sposano... La favola prosegue così all'infinito: con situazioni negative che poi si trasformano in positive. Questa di fatto è la vita. Non sai mai se quel che succede è giusto o sbagliato e in fondo, sa che le dico? Non è questo l'importante. Un po' di stoicismo, di pacata serenità, non guasta mai nella vita!»

Invecchiare ad altre latitudini? Non è poi così diverso

di Mariella Delfanti

Come si invecchia ad altre latitudini? Come funzionano le relazioni personali? Ci si sente più soli in Islanda o in Svizzera? Certo un grosso ruolo, nel campo del benessere fisico e psicologico, lo gioca il tempo meteorologico. Sembra sia quasi in atto uno scambio generazionale tra migranti che puntano verso i paesi del nord in cerca di lavoro e anziani che vengono a scaldarsi al sole dell'Andalusia o dell'Algarve. Al di là dell'oceano i canadesi sono gli "expat" più numerosi in assoluto delle coste del Messico. Cosa c'entra tutto questo con il libro di Halldóra Thoroddsen, *Doppio vetro* che vi presentiamo su queste pagine? Si tratta di un romanzo, dunque di finzione, che parla di una donna di settantotto anni che vive sola nella lontana e fredda Islanda. Attraverso le sue esperienze cogliamo molti spunti sul tema dell'invecchiamento e alcune risposte alla domanda con cui si è aperto questo pezzo. La conclusione è che le problematiche che riguardano l'invecchiamento hanno a che fare certo con le condizioni economiche, i servizi sociali e, in una certa misura, il clima, ma gli aspetti psicologici, emotivi, relazionali da gestire sono gli stessi a tutte le latitudini. E allora grazie a questa autrice che ci regala una storia esile, che parla anche di amore, ma con una delicata operazione a cuore aperto entra in profondità nella nostra condizione umana di fronte alla vecchiaia e la morte. La sua protagonista non trionfa né sull'una né sull'altra, perché nessuno ci riesce, ma ingaggia la sua lotta personale per mantenersi viva, "avida di capire" il suo tempo, pur non capendolo del tutto, pur restandone in disparte, seduta alla finestra, protetta dal doppio vetro, sempre vigile, controcorrente. Abbiamo incontrato l'autrice al Salone del libro di Torino e l'abbiamo intervistata.

Parliamo del titolo. Lei dice che le ferite della vita rimangono impresse per sempre: questo vetro allora può significare il modo per proteggersi dal dolore?

«Il doppio vetro è un rifugio, ti permette di vedere, ma ti isola molto efficacemente dal mondo, ti può proteggere dal freddo e... dalla vita».

Il segreto contro la sofferenza è la distrazione?

«Sì, è guardare da un'altra parte, non lasciarsi sopraffare da essa. La mia protagonista sa guardare in faccia alla morte, sa che bisogna essere pronti alla perdita e quando perde il suo amato ne sente la mancanza perché è sensibile, ma decide di non morire con lui, di non pensare a lui tutto il tempo. È razionale, logica, ha ricevuto un'educazione scientifica, e il suo sguardo sulla vita è pragmatico».

Diventando vecchi bisogna imparare ad essere pragmatici?

«Bisogna pianificare la propria vecchiaia finché si è ancora nel pieno delle facoltà mentali. Lei si è organizzata prima di compiere i settant'anni: ha venduto l'appartamento grande e si è trasferita in uno più piccolo, ha buttato macchinate di roba e ha tenuto con sé solo quello che le stava veramente a cuore».

Ci sono un sacco di cose che bisogna lasciare da parte quando si invecchia; lei in particolare mette in luce la difficoltà di comunicare tra le generazioni. La protagonista riesce qualche volta a comunicare con i suoi nipoti, ma a un certo punto la differenza generazionale diventa troppo ampia. È davvero impossibile un dialogo?

«Abbiamo rotto questi legami, c'è un gap tra le generazioni. Abbiamo bisogno di dare un senso alla nostra esistenza e i vecchi avrebbero tante cose da comunicare: la lingua, la santità della vita, il suo significato, la memoria. Ma la vita moderna ha rotto tanti legami. Non mi fraintenda: non sto dicendo che le donne devono tornare ai fornelli, ma rivendico più tempo per stare assieme, perché c'è bisogno di questo. Non abbiamo bisogno di produrre più cose da buttare via. Quando mia madre decise di entrare nel mondo del lavoro certamente lo fece per alleggerire il fardello sulle spalle di mio padre, le donne lo fanno per questo, ma in realtà il loro ruolo diventa quello di produrre il doppio».



La protagonista è dalla parte dei giovani ribelli all'iper-sfruttamento delle risorse, a spese dell'ambiente. Che cosa le manca allora per sentirsi parte attiva della società?

«È troppo vecchia per impegnarsi fisicamente».

Ma ha Internet, che le permette di dire la sua, non è vero?

«Sì, ma è un po' ai margini anche di questo. È nata troppo presto per prendere il mondo a quel modo, anche se fin da giovane è sempre stata controcorrente. Lei sente di appartenere alla precedente rivoluzione del sapere, quella di Gutenberg. Prende parte però alla protesta nel pieno della crisi del sistema bancario islandese e mondiale, con il crollo del mercato azionario. Allora scende in piazza con un coperchio e un mestolo. Questo libro è stato scritto in quel periodo».

Parlando dell'amore, anche in Islanda l'amore tra due persone anziane non è molto benaccetto?

«Non è percepito come una cosa naturale. Noi continuiamo a considerare le persone anziane dal punto di vista del tempo vissuto in famiglia, come altruiste, dedite agli altri, anche quando non c'è più posto per questo nelle loro vite. L'idea di una persona anziana che egocentricamente si innamora non è accettata secondo i nostri stereotipi. La protagonista del mio libro partecipa anche lei di questi stereotipi, ed è molto riluttante all'idea di innamorarsi, di fare un nuovo nido a fianco della tomba!».

C'è una buona dose di ironia nel suo approccio alla vita. È questo il modo per sfuggire al pensiero della morte?

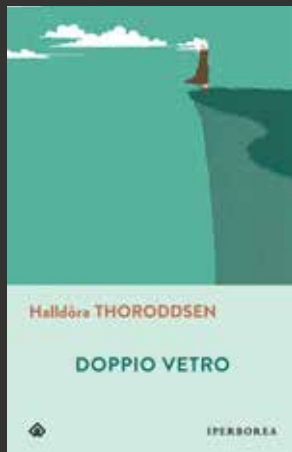
«Sono cresciuta in mezzo a donne che invecchiando sono diventate molto pratiche e ironiche. C'è una saggezza in tutto ciò, credo che la saggezza consista in questo».

Si è ispirata a qualcuno in particolare?

«Non in particolare, ma quando studiavo, durante l'estate, ho lavorato in un istituto per anziani e lì ho conosciuto molte donne. Ad esempio a una di centoquattro anni che sedeva tutto il tempo su una poltrona ho chiesto se non si annoiava. Annoiarmi? – mi ha risposto – Sto guardando un film e il tempo vola così in fretta. Non c'è bisogno di affrettarsi: il tic-tac va molto più veloce alla mia età».



Halldóra Thoroddsen, nata nel 1950 è poetessa e romanziera islandese. Ha iniziato a scrivere negli anni 2000 e da allora ha pubblicato 6 libri. Con *Doppio vetro* ha vinto il Premio della Letteratura Europea.



Halldóra Thoroddsen
Doppio Vetro
Traduzione di Silvia Cosimini, Iperborea 2019
pp.128, € 15,00

Non solo sul televisore

TeleComando



Televisione generalista, giornali di carta, film visti al cinema. Negli anni recenti hanno perso progressivamente terreno; i contenuti si sono distribuiti anche su altri supporti. Una rivoluzione (in parte) epocale; cambiando il "mezzo" di fruizione tendono a cambiare anche importanti caratteristiche del prodotto, abitudini e percezioni del consumatore. Comunque, al momento attuale la situazione resta fluida, difficile fare previsioni attendibili.

Prendiamo il caso di Netflix, colosso della tv a pagamento. Gli abbonamenti crescono, ma meno del previsto e di recente la società ha avuto un pesante scivolone alla borsa di Wall Street. Bisognerebbe allora chiedersi il perché dell'entusiastica promozione sulla stampa tradizionale di certi suoi prodotti (il caso più recente: La casa di carta, tratto da una serie spagnola rimangiata).

Da noi (dati forniti dall'Ufficio Federale di Statistica) l'anno scorso nella Svizzera italiana gli over 60 sono rimasti in media davanti alla tv tradizionale oltre quattro ore al giorno; il divario rispetto ad altre regioni linguistiche è minore rispetto ai dati registrati per fasce di età più giovani. Mediamente, nel 2018 gli svizzeri hanno trascorso più di due giornate davanti al televisore (170 minuti), gli svizzero-tedeschi solo 118.

La RSI ha da poco pubblicato gli indici d'ascolto del primo semestre 2019. Non senza sottolineare l'attenzione da prestare sia ai numeri relativi alla fruizione tradizionale legata ai palinsesti che a quella online (web, app e social media). RSI La 1, il canale più seguito nella Svizzera italiana, registra una quota di mercato del 17,8% sulle 24 ore e del 26,1% tra le ore 18 e le 23 (si nota un -3% rispetto al medesimo periodo del 2018).

I programmi più visti restano il Tg e Il Quotidiano, seguiti da Patti chiari, Falò e Storie e dai grandi eventi sportivi.

L'uomo vitruviano leonardesco iscritto in un ettagono, una scoperta del ricercatore ticinese Mario Otto Helbing

di Brenno Bernardi

La ricorrenza dei cinquecento anni dalla morte di Leonardo da Vinci (Vinci, presso Firenze, 15 aprile 1452 - castello di Cloux, presso Amboise, 2 maggio 1519), ovunque celebrata quest'anno, è occasione per ricordare una importante scoperta compiuta dallo studioso ticinese Mario Helbing, filosofo, storico della scienza e specialista di Galileo, che ha dato una straordinaria e bellissima soluzione all'enigma del celebre disegno leonardesco che rappresenta l'uomo iscritto in cerchio e in quadrato secondo perfette proporzioni indicate dall'architetto romano Vitruvio.

Proponiamo perciò una recensione del libro di Mario Helbing *Il poligono reietto*, Edizioni Leggere, Chiasso luglio 2005, che per la prima volta la rende nota.

L'articolo riproduce, rivedendole e completandole, le recensioni del libro apparse sul quotidiano *laRegione* il 9 luglio 2005, p. 22, il giorno stesso della pubblicazione; e, in francese, su *Studia philosophica*, l'annuario della Società Svizzera di filosofia, nel vol. 65/2006, pp. 238-241.

L'uomo perfetto

L'architetto romano Vitruvio Pollione (I sec. a.C.), in un passo del suo *De architectura* (III, 1), un'opera il cui influsso fu grande nel Rinascimento, presenta i canoni che regolano la costituzione perfetta di un essere umano (*homo bene figuratus*). Secondo questi la figura umana deve essere circoscritta da un cerchio avente per centro l'ombelico, mentre l'altezza dell'uomo perfetto, dal capo ai piedi, deve essere uguale alla distanza da una mano all'altra delle braccia tese, così che la figura risulti anche iscritta in un quadrato il cui lato sia uguale a questa stessa distanza.

Il modello vitruviano ispirò negli artisti e dotti del Rinascimento molti tentativi miranti a ricostruire e a disegnare l'uomo vitruviano perfettamente proporzionato. Tra questi eccelle Leonardo il cui famosissimo disegno costituisce uno degli emblemi della simmetria e delle proporzioni geometriche, così come sono state intese nell'arte rinascimentale. Il valore emblematico del disegno è ben esemplificato dalla sua riproduzione sulla moneta italiana di un euro.

Gli studi dedicati a questo disegno sono numerosissimi (da Panofsky a Pedretti a Zöllner) e numerosi sono stati i tentativi per scoprire la regola seguita da Leonardo, ma senza risultati convincenti.

Da un lato vi è stato chi, di fronte alle difficoltà di determinare il procedimento, ha concluso che Leonardo ha tracciato il suo disegno senza stabilire secondo regole geometriche le proporzioni tra le dimensioni del cerchio, del quadrato e dell'uomo che vi è iscritto. Problematica risulta

anche, così mostra Helbing, la determinazione del rapporto tra quadrato e cerchio mediante la proporzione aurea, da altri proposta. Ricerche matematiche hanno sì portato all'individuazione di un algoritmo dal quale si può trarre la figura (Klaus Schröer, 1998), ma Leonardo non può averlo conosciuto.

L'ettagono dimenticato

L'enigma della costruzione di questo disegno riceve ora una ipotesi di soluzione chiara, convincente e, cosa molto importante, storicamente fondata, rispondente cioè alle conoscenze geometriche dell'epoca, grazie alla ricerca in storia della matematica che Mario Helbing ha compiuto sul problema della costruzione dell'ettagono nel XVI secolo, con un percorso che l'ha portato ad un punto d'intersezione della storia della matematica con la storia dell'arte e la storia della filosofia. Diciamo subito che l'oggetto di questa ricerca è stato dapprima precisamente l'ettagono, poligono regolare dai sette lati e sette angoli uguali, apparentemente quasi dimenticato da matematici e filosofi, e che la scoperta compiuta da Helbing concernente l'uomo vitruviano ne è stato uno dei risultati, inatteso e sorprendente, come l'autore ci dice nel suo libro *Il poligono reietto*.

Euclide (vissuto tra il IV e il V sec. a.C.) nei celebri *Elementi* omette la trattazione dell'ettagono, forse perché consapevole, precisa Mario Helbing all'inizio del suo libro, che la sua costruzione non era possibile con riga e compasso. La dimostrazione dell'impossibilità di una tale costruzione è stata data però molto tempo dopo, solo all'inizio dell' '800, dal grande matematico Karl Friedrich Gauss (1777-1855), sulla base di un importante teorema sulla costruibilità dei poligoni regolari con riga e compasso.

Mentre i tentativi di costruzione dell'ettagono compiuti dai greci e dagli arabi sono stati studiati dagli storici della matematica, quasi completamente inesplorato è rimasto, a tale proposito, l'apporto della matematica rinascimentale. È proprio questo il campo delle indagini che Helbing presenta nel suo *Il poligono reietto*: opera in cui spiega le costruzioni di Albrecht Dürer, Leonardo, Francesco Colonna, Giordano Bruno e Galileo, l'importantissima dimostrazione dell'errore delle "costruzioni pratiche" proposte dai vari autori elaborata dal gesuita Cristoforo Clavio (1537-1612), e infine le riflessioni matematico-cosmologiche dell'astronomo e filosofo Giovanni Keplero sulla natura ignota e in conoscibile dell'ettagono.

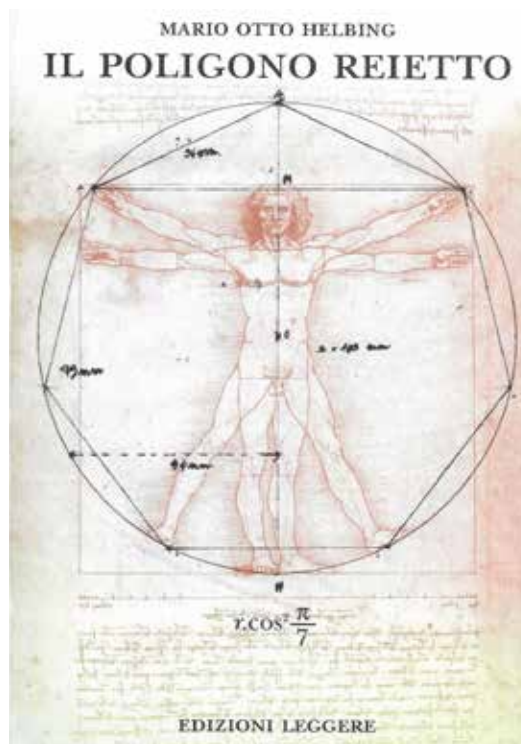
Helbing, storico delle scienze

Il contributo della ricerca svolta da Helbing per la storia della matematica è molto ricco e denso, per cui ci limitiamo a qualche cenno.

Di grande importanza risulta essere stata la cosiddetta "regola indiana" per la costruzione dell'ettagono, già presente nella matematica araba medievale, ma fatta conoscere e diffusa soprattutto dal grande artista tedesco Albrecht Dürer con il suo trattato di geometria *Unterweisung der Messung* (Norimberga 1525). La costruzione è semplice, comporta un margine di imprecisione minimo ed è stata in seguito ripresa, in alcune varianti, da matematici e artisti, tra i quali Leonardo che la elabora attorno al 1490, mentre è al servizio di Ludovico il Moro a Milano (codice leonardesco B, Bibliothèque de l'Institut de France de Paris). La dimostrazione, data da Clavio nel 1604, che questa costruzione pratica non giunge alla determinazione del "vero ettagono" costituisce un momento importante nella storia della matematica dei poligoni regolari e forse fu una lontana origine del teorema di Gauss. Essa si prolunga, in un certo modo, e giunge a conseguenze estreme nelle riflessioni successive di Keplero, il quale sottolinea la radicale inconoscibilità dell'ettagono e lo respinge così nel non essere, dichiarando che questa figura non può essere nota neppure a Dio e che non può perciò far parte degli archetipi matematici secondo i quali è stato creato il mondo. In questo suo giudizio Keplero parte dal presupposto platonico che gli archetipi devono essere riconducibili al cerchio, alla retta e alla sfera, simbolo, quest'ultima, di Dio. L'aspetto nello stesso tempo enigmatico e irrazionale dell'ettagono è posto in evidenza in modo molto netto da Keplero sottolineando che si tratta di un non-essere inconoscibile di cui sono però note delle proprietà (sette lati e sette angoli uguali). Ecco le sue parole: *"Essendo la sua descrizione formale impossibile, esso non può essere conosciuto dalla mente umana, dato che la conoscenza umana presuppone la possibilità della descrizione, né è noto alla Mente Onnisciente con atto semplice e eterno, dato che l'ettagono per sua natura è inconoscibile. E tuttavia di questo non essere sono note alcune proprietà..."* (Keplero, *Harmonices mundi*, 1619). I testi di Keplero posti in evidenza e commentati da Helbing sono di un grande interesse filosofico (epistemologico, teologico, cosmologico), che non può essere ulteriormente approfondito qui. Ma segnaliamo che il titolo del suo libro, *Il poligono reietto*, vuole esprimere proprio questa esclusione dell'ettagono dalla mente divina.

Una scoperta inattesa

La lunga e paziente ricerca di questo studioso gli ha però riservato una scoperta del tutto sorprendente e inattesa, che lui stesso narra nel suo libro (cap. III, inizio), sorta in uno di quei momenti di incontro, non così raro nella storia delle scoperte importanti, tra approfondimento teorico (in questo caso anche storico), immaginazione e inizia-



tiva pratica, e nei quali, se non proprio il caso, per lo meno l'occasione contingente ha pure un ruolo. Nell'ambito della costruzione e della decorazione di un mobile a struttura ettagonale progettato dallo stesso Helbing (*Eptacook*, di cui dà la descrizione nell'Appendice II del libro), l'uomo leonardesco è risultato, perfettamente iscrivibile nell'ettagono.

L'iscrizione di un ettagono nel cerchio tracciato da Leonardo nel suo disegno determina esattamente la posizione dei due punti nei quali le dita delle mani delle due braccia rialzate toccano il cerchio e della posizione dei piedi delle gambe divaricate, mentre la diagonale minore orizzontale superiore delimita l'altezza dell'uomo e permette di determinare il lato del quadrato in cui l'uomo è pure iscritto, il cui centro coincide con il pube (v. la riproduzione della copertina del libro). Il calcolo permette di verificare le corrispondenze con le grandezze dell'originale di Leonardo (un foglio di mm. 245 di larghezza e 344 di altezza), con un minimo margine d'errore.

Sembra dunque estremamente probabile che il grande artista abbia tracciato il suo disegno proporzionando l'uomo vitruviano su un ettagono iscritto in un cerchio secondo la regola di Dürer, a lui ben nota come risulta dal codice B già citato, la cui datazione (circa 1489) converge perfettamente con quanto ora scoperto (il disegno è datato 1490). Nessuno aveva mai visto questo. Una regola geometrica chiara conosciuta all'epoca di Leonardo da matematici e artisti, e certamente nota a Leonardo stesso, permette ora di comprendere con esattezza e di ricostruire le proporzioni di questo capolavoro dell'arte rinascimentale. La sua traduzione in algoritmo elaborata da Helbing è: $r \cdot \cos^2 \pi / 7$, dove r è il raggio del cerchio in cui è iscritta la figura umana mentre la formula dà l'altezza dell'uomo. Ma la scoperta di Helbing apre nello stesso tempo altre interessanti



Proprio a Leonardo l'UNI3 nei prossimi mesi dedicherà un ciclo di 5 incontri. Un italianista, una storica dell'arte e un insegnante di filosofia proporranno tre punti di vista attraverso i quali immergersi nella complessa dimensione dell'arte vinciana. Maggiori informazioni nel programma autunnale dell'UNI3, che trovate in allegato, o consultando il sito: www.atte.ch.



Bassorilievo del vitruviano eseguito a partire dal disegno leonardesco nella sezione di 3/7 dell'icosaedro ettagonale; in gesso, dorato. Le dimensioni del bassorilievo corrispondono a quelle dell'originale disegno di Leonardo (altezza del ben figurato 18 cm)

prospettive di ricerca che potranno arricchire e precisare la conoscenza dei presupposti culturali del disegno di Leonardo. Si consideri ad es. la concezione, tanto diffusa nel Rinascimento, dell'uomo-microcosmo riassunte in sé il macrocosmo, e della Terra circondata dalle sfere dei sette pianeti. L'iscrizione dell'uomo perfetto in un cerchio e in un ettagonale si accorda molto bene con questa concezione. D'altra parte Leonardo nel suo periodo milanese ha probabilmente visto il modello meccanico astrale di Giovanni Dondi (fine XIV sec.) nel castello dei Visconti a Pavia, un capolavoro tecnico celebre all'epoca che riproduceva il movimento di ogni pianeta e costruito su base ettagonale. La struttura geometrica di questa ingegnosa meccanica astrale può benissimo aver ispirato Leonardo nell'elaborazione del suo disegno. Più in gene-

rale questo risultato così interessante della ricerca di Helbing potrà risvegliare l'attenzione dei ricercatori sul ruolo dell'ettagonale nella storia dell'arte.

Nel suo denso e affascinante libro Mario Helbing presenta dunque un insieme di risultati nuovi e di rilievo per la storia della matematica, dell'arte e della filosofia.

L'effetto Helbing - articoli e recensioni

Una bella recensione del libro a cura di Simona Sala, con intervista all'autore, si trova sul settimanale *Azione* del 28 settembre 2005, p. 27. Una presentazione della personalità culturale e delle ricerche di Mario Helbing, pure con intervista, è stata curata da Lucia Morello su *Ticino* 7, 20-26 agosto 2006, p. 36-37. Il prof. Michele Camerota, storico della scienza (Università di Cagliari) ha pubblicato una dettagliata e importante recensione in *Bruniana & Campanelliana*, vol. 12, No 1 (2006), pp. 207-210, *La storia di un poligono reietto: l'ettagonale. A proposito di un recente contributo di Mario Helbing*, in cui pone bene in rilievo l'apporto storico-scientifico delle ricerche dello studioso.

La scoperta di Helbing viene citata come nuova ipotesi nel catalogo della grande mostra *La mente di Leonardo* allestita a Firenze presso la Galleria degli Uffizi nel 2006, riproposta a Roma e in altre città del mondo (*La mente di Leonardo. Nel laboratorio del Genio Universale*, a cura di Paolo Galluzzi, Giunti Editore, Firenze 2006, p.160).

Nel sito della mostra, <https://brunelleschi.imss.fi.it/menteleonardo>, ai titoli IV, *La grammatica delle forme, IV 2 L'uomo geometrico*, immagine b, filmato IV 1 b (Costruzione geometrica - Il mistero svelato) si possono vedere due belle e accurate animazioni che mostrano l'iscrizione in

Leonardo a Locarno per il rivellino del castello

C'è ma non si vede. "Oggi il rivellino è al contempo il monumento più famoso e quello più sconosciuto di Locarno – si legge infatti su un documento del 2010 della Società Storica Locarnese – Tutti ne hanno sentito parlare. Pochi sanno dove si trova, pochissimi l'hanno visitato. [...] Il rivellino è una costruzione militare, edificata in tempo di guerra per fronteggiare le nuove artiglierie. Dimenticato, è diventato uno dei pochi resti materiali del XVI secolo, quando il Locarnese divenne Svizzero, che si è conservato quasi integralmente."

Proprio a questa struttura lo storico Marino Viganò ha dedicato una lunga ricerca sfociata nel saggio "Leonardo a Locarno - Documenti per una attribuzione del rivellino del castello (1507)", (ed. Casagrande, 2009) La sua ipotesi è che dietro il rivellino ci sia appunto la mano del grande maestro fiorentino; un'attribuzione, quest'ultima, ap-

poggiata da autorevoli esperti, in particolare Carlo Pedretti, studioso di fama mondiale dell'opera del da Vinci.

È plausibile, inoltre, che lo stesso Leonardo si sia recato a Locarno per progettare l'opera: «Piantata fra l'acquitrino e la motta, con le traiettorie d'artiglieria da calibrare, l'opera richiede la cognizione del sito – spiega infatti lo studioso Marino Viganò in una bella intervista di Carlo Silini pubblicata lo scorso 27 aprile sul Corriere del Ticino – L'ispezione giustificerebbe pure i benefit assegnati al da Vinci, nel 1507, dal regime; che lo stipendierà [...] e lo invierà, allo stesso modo, a ispezionare durante la guerra di Cambrai (1509-'11) i feudi veneziani annessi tra la Bergamasca e il Bresciano. Il punto è riportare il da Vinci, circondato oggi da un'"aura sacrale", alla sua reale entità: un ottimo ingegnere militare, spedito di frequente in missione, con incombenze molto concrete».

1939: sentori di guerra

Adriana Rigamonti

cerchio e quadrato dell'uomo vitruviano di Leonardo prima con una costruzione secondo la regola della proporzione aurea, poi con l'iscrizione nell'ettagono costruito secondo la "regola indiana" o "costruzione di Dürer", così che la soluzione dell'enigma appare risultare dall'integrazione dei due metodi.

Mario Helbing ha poi ulteriormente sviluppato la sua ricerca esplorando le possibilità di una traduzione nello spazio tridimensionale della costruzione di Leonardo. Diversi tentativi lo hanno portato a individuare la soluzione in un poliedro ettagonale a 22 facce (icosidiaedro ettagonale). La collaborazione di tecnici altamente specializzati ha permesso di realizzare la costruzione in legno dell'icosidiaedro e l'iscrizione tridimensionale in esso dell'uomo vitruviano leonardesco, come pure bassorilievi dello stesso su sezioni dell'icosidiaedro in gesso dorato e cromato, nelle dimensioni del disegno di Leonardo (dove l'altezza dell'uomo è di 18 cm.). I risultati della laboriosa traduzione nella materia di queste ricerche matematiche sul vitruviano leonardesco, che assumono valore artistico, sono stati esposti in una mostra intitolata *Interpretazioni tridimensionali del vitruviano leonardesco*, di Mario Otto Helbing, nella filiale di Mendrisio della Banque de Dépôts et de Gestion, dal 31 agosto al 30 settembre 2007. Un quaderno con lo stesso titolo della mostra, una introduzione di Giorgio Lazzeri descrittiva degli aspetti matematici e foto delle opere con commento, ne ha illustrato i contenuti essenziali.

In conclusione possiamo dire che dall'insieme delle ricerche storico-matematiche compiute da Mario Helbing sul vitruviano leonardesco sicuramente risulta, in chi con esse si confronti, un'esperienza di bellezza e un senso di meraviglia nuovi riguardo a questo straordinario disegno.



Ho appena finito di leggere un libro davvero appassionante: *"Cinquanta e un giorno di frontiera con il battaglione di copertura"*. L'autore, avvocato Franco Gallino (1915 - 1959), descrive la sua esperienza iniziando da martedì 29 agosto 1939, quando in Ticino compaiono gli avvisi di mobilitazione per le truppe di frontiera. Subito gli uomini del battaglione 297 si dirigono verso Bellinzona, indossando l'uniforme grigio-verde e gli scarponi. Tutti sentono che la guerra sta per scoppiare e probabilmente prevedono che sarà lunga e dura.

Poi l'autore si sofferma sull'arrivo dei soldati a Carena, zona di montagna dove si dovranno costruire accampamenti e postazioni. Certo bisognerà requisire parecchio materiale, suscitando una certa irritazione negli abitanti dei piccoli villaggi. Però a poco a poco tutto si appiana, anche perché le notizie che arrivano dall'estero non sono certo rassicuranti. Contare su truppe ben addestrate e disciplinate conferisce una certa aurea di sicurezza.

Analizzando le altre pagine, noi lettori ricostruiamo la storia del nostro paese e le difficoltà affrontate in tempi in cui le strade non erano comodissime e le comunicazioni giungevano attraverso radio e telefoni (senza naturalmente scordare i quotidiani, allora assai numerosi!). Riscopriamo l'arrivo dei convogli e dei loro muli addetti al trasporto di armi, viveri, coperte, strumenti di lavoro ... Metaforicamente assistiamo alla costruzione di trincee e di ricoveri antiaerei, mentre gli artiglieri preparano le postazioni dei mortai.

L'autore si sofferma però anche sul senso di camerateria che si sviluppa a poco a poco: tra i soldati, i sottufficiali e gli ufficiali nascono legami di solidarietà e amicizia. Nei momenti liberi si canta, si narrano barzellette, si mangiano squisitezze preparati dai cuochieri, si fraternizza con i civili: anche se le notizie che giungono dall'estero sono sempre più cupe! Talvolta poi ci sono occasioni particolari: in primis la Santa Messa, poi le esibizioni delle bande militari, le partite di calcio, le sedute all'osteria dove si gioca a carte ...

Il libro è completato da fotografie in bianco e nero che mostrano soldati, accantonamenti, muli che arrancano tra rocce e nevi.

Stampato nel 1997 (da Salvioni arti grafiche, Bellinzona, per le Edizioni Veterani dell'Esercito Svizzero, sezione Ticino e Grigioni italiano), il libro può essere consultato presso diverse biblioteche, tra cui quella di Lugano.

A piedi come in bus...

di Caterina Bassoli

Siete in pensione e vi piace camminare? Vi piace il contatto con i bambini e socializzare con persone di diverse età? Vi piacerebbe partecipare ad un'attività bella e utile per la vita del vostro quartiere? Allora Pedibus è un progetto che può fare al caso vostro.

Presente in Svizzera da 1998, Pedibus è un'iniziativa di ATA (Associazione traffico e ambiente) che conta oggi sul territorio elvetico oltre 300 linee. In Ticino il Coordinamento cantonale, che opera in rete con il Coordinamento nazionale ed è sostenuto da importanti partner pubblici e privati con i quali collabora (UPI, FSS, progetto cantonale Meglio a piedi, Polizia cantonale, ...), è attivo dal 2015 e in soli quattro anni ha davvero fatto molta strada! Se a fine 2015 si contavano infatti solamente 11 linee in Ticino, oggi queste ultime sono oltre 80, con 1100 bambini iscritti e oltre 200 accompagnatori. L'impatto del progetto Pedibus va tuttavia ben oltre la creazione di nuove linee. Da uno studio pubblicato da ATA a fine 2017 è emerso che il 54% delle famiglie che conoscono Pedibus hanno modificato le loro modalità di spostamento per privilegiare l'andare a piedi o in bicicletta rispetto all'utilizzo dell'automobile, laddove possibile. I bambini che praticano il Pedibus saranno dunque domani adulti più attenti nella scelta di come muoversi. Ma che cos'è in sé Pedibus? Come un vero autobus, il Pedibus rispetta un orario, ha delle fermate, segue un itinerario, ha degli accompagnatori adulti, ma si tratta di un bus... a piedi! Nel Pedibus genitori, nonni e pensionati volenterosi, disoccupati, mamme diurne, condividono l'accompagnamento a scuola a piedi dei bambini seguendo percorsi e orari prestabiliti, decisi insieme, secondo le proprie possibilità! Anche solo uno o due giorni di Pedibus a settimana infatti possono fare la differenza!

Chi attiva un Pedibus?

Tutti possono attivare una linea Pedibus: Comuni, Direzioni scolastiche, Assemblee dei genitori, ma anche due sole famiglie disposte ad alternarsi nell'accompagnamento a piedi dei bambini (verso la scuola o anche verso le sedi delle attività extra-scolastiche) possono segnalare il loro interesse al Coordinamento Pedibus Ticino. Chi aderisce oltre che ricevere sostegno e materiale gratuito (gilet catarifrangenti, cartelli per le fermate, gadget, materiale informativo, ...) potrà approfittare dell'assicurazione RC offerta gratuitamente da UPI ai conducenti Pedibus.

Il resto, come si suol dire, verrà da sé, perché questa iniziativa è proprio uno di quegli esempi in cui basta che si attivi qualcuno perché poi, passo dopo passo, nasca una vera e propria rete di per-



sone che si aiutano l'un l'altra. Angelina, nonna di Emily, ha aderito a Pedibus grazie a una vicina di casa che le ha parlato del progetto «Abitando nelle vicinanze, ho sempre accompagnato Emily all'asilo a piedi, ma ora lo faccio in compagnia ed è più interessante per i bambini! Andando a piedi il bambino fa movimento, si abitua ad essere un utente della strada, apprende le regole per la sicurezza...», spiega la signora. Anche Miguel, nonno di Dunia, è attivo in questo senso: «Ho conosciuto il Pedibus con le mamme e accompagnatrici che lo fanno già, in particolare mia figlia Sabrina che è appunto una delle accompagnatrici. Una volta ho dovuto sostituirla perché lei non poteva e così ho deciso di aderire. Per i bambini è importante sia per il gruppo e l'amicizia che si crea sia per l'educazione al movimento e al giusto comportamento in strada.

Il Pedibus è interessante anche per gli adulti perché fra gli accompagnatori nascono amicizia e solidarietà!»

Molteplici vantaggi per tutti

Considerando che il trasporto attivo nei bambini tra i 6 e i 9 anni sta, per diversi motivi, diminuendo e che un bambino su sei è in sovrappeso se non obeso, è chiaro che il Pedibus, incentivando lo spostamento casa-scuola a piedi, porta con sé diversi vantaggi. Primo fra tutti il movimento: i bambini compiono buona parte dell'esercizio fisico moderato quotidiano raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), 1 ora al giorno, in modo divertente e gratuito, guadagnandone in salute. Inoltre diventano presto più autonomi, arrivano a scuola in orario e belli svegli imparando a muoversi rispettando le regole della strada. Meno auto in circolazione e sui parcheggi significano non solo più sicurezza attorno alla scuola, ma anche meno inquinamento; senza contare che, alternandosi nell'accompagnamento dei bimbi, i genitori guadagnano tempo e migliorano i rapporti di vicinato. Per tutti gli accompagnatori, infine, Pedibus diventa un'ottima occasione per tessere legami sociali, anche a carattere intergenerazionale, che portano alla creazione di una rete all'interno della quale ognuno si impegna concretamente in un progetto utile all'intera comunità; il tutto facendo del movimento che fa bene alla salute e all'ambiente!

**Interessati?
Tutte le informazioni
si possono ottenere
contattando la Co-
ordinatrice Pedibus
Ticino, Caterina
Bassoli, ATA Asso-
ciazione traffico e
ambiente - Coordina-
zione Pedibus Ticino,
Via San Felice 14 A,
6833 Vacallo,
Tel. 076 801 16 51
E-mail:
ticino@pedibus.ch,
www.pedibus.ch.**

Lo sviluppo e l'aiuto sostenibile

di Loris Fedele

Quale deve essere il mondo migliore per il bene di tutti? Un mondo senza fame, senza povertà, senza guerre, con meno malattie possibile, con buone possibilità di istruzione per tutti, con opportunità e riconoscimento sociale uguali per uomini e donne, con un lavoro dignitoso, con acqua pulita, igiene, energia, infrastrutture, città sostenibili, azioni per il clima, giustizia, pace. Potremmo aggiungere anche qualcos'altro. Sono tutte voci contenute negli obiettivi delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Sostenibile (OSS) e nell'accordo sul clima siglato a Parigi nel 2015. Sono state fornite al mondo sotto forma di un programma, l'Agenda 2030, la più potente agenda comune che sia mai stata redatta. Molto ambiziosa, utopica, forse, ma che costituisce una base su cui lavorare. Avere obiettivi comuni vuol dire che nessuno può autoescludersi. La Terra è una sola e per portare il mondo sulla strada della sostenibilità bisogna agire tutti insieme e trascinare anche chi è reticente. La scienza ci ha fornito e ci fornisce prove inoppugnabili, non si possono ignorare i suoi risultati. Meno scientifico, ma comunque valido, un rapporto dell'ONU in collaborazione con la Banca Mondiale che assegna una graduatoria di merito alle nazioni impegnate nel promuovere azioni di sviluppo sostenibile. In questa classifica la Svizzera è ben piazzata. Tra l'altro lo scorso anno il Consiglio federale ha presentato i progressi fatti nella realizzazione dei vari obiettivi. Siamo sulla buona strada, ma resta ancora molto da fare.

L'aiuto allo sviluppo prestato dalla Svizzera a paesi terzi è una pratica consolidata. Per questo, all'inizio di maggio, ha destato sorpresa la presentazione della nuova strategia della Confederazione per il periodo 2021-2024 riguardante l'aiuto allo sviluppo, che annuncia una diminuzione del numero dei Paesi assistiti. Il Dipartimento degli affari esteri e quello dell'economia l'hanno messa in consultazione per qualche mese (scadenza alla fine di agosto). Berna prevede lo stanziamento di 11,37 miliardi di franchi, in linea con quello che si è speso finora. Si tratta di circa lo 0,45% del Reddito nazionale lordo. Il consigliere federale Cassis, spiegando e difendendo la strategia presentata, ha detto che la Svizzera vuole concentrare l'aiuto allo sviluppo su un numero minore di Paesi per aumentare l'efficacia degli interventi. Per questo, ci ritireremo gradualmente dall'America latina e abbandoneremo 4 nazioni africane e 3 asiatiche. In totale il numero di Paesi prioritari della Direzione dello sviluppo e cooperazione (DSC) passerà da 46 a 34. Il ritiro da alcune zone è motivato dal fatto che la loro situazione generale è migliorata. La scelta è caduta seguendo questi criteri: i bisogni della popolazione locale, gli interessi della Svizzera e il valore aggiunto dell'aiuto elvetico nel contesto

internazionale. Le priorità tematiche contemplano la creazione di posti di lavoro, la lotta al cambiamento climatico e contro le cause dell'immigrazione irregolare o forzata, l'impegno per la pace e per lo Stato di diritto.

Un dato ufficiale dell'ONU riferisce che nel 2017 ben 40 milioni di individui hanno dovuto migrare all'interno dei paesi poveri, abbandonando il proprio luogo d'origine a causa di conflitti, discriminazioni, povertà e catastrofi naturali. Per il 2018 si è addirittura parlato di 70 milioni di persone. Questi sono i cosiddetti migranti climatici. È difficile darne una definizione, perché il fatto che dei cambiamenti climatici spingano qualcuno a decidere di migrare si unisce ad altri fattori. La cosa poi diventa problematica a livello politico/legislativo quando l'emigrazione avviene fuori della propria nazione e il migrante diventa rifugiato. Proprio per questo la Svizzera preferisce aiutare le persone all'interno dei rispettivi paesi, combattendo le cause che le spingono ad andarsene. Per progetti mirati in questo ambito sono previsti 60 milioni. Altri 350 milioni sono destinati per i cosiddetti migranti ambientali. Anche se non è possibile stabilire un rapporto diretto di causa-effetto tra cambiamento climatico ed emigrazione il fenomeno esiste e certe situazioni sono prevedibili. Per esempio si sa già che, quando si innalzeranno i mari, in Bangladesh milioni di persone dovranno emigrare. Le proiezioni più accreditate dicono che i flussi migratori in conseguenza degli effetti del cambiamento climatico aumenteranno di decine di milioni di individui da oggi al 2050.

Finita la consultazione il Consiglio federale intende presentare il messaggio al Parlamento all'inizio del 2020. Nella visione svizzera vi è anche la convinzione dell'assoluta necessità di coinvolgere maggiormente i privati in un partenariato a favore dello sviluppo. Lo ha detto Manuel Sager, il direttore della DSC: «Il calcolo è



presto fatto. Secondo le stime delle Nazioni Unite, per perseguire gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 sono necessari 2500 miliardi di dollari di investimenti (sostenibili) all'anno. A livello mondiale, però, l'aiuto pubblico allo sviluppo si aggira tra i 130 e i 150 miliardi di dollari». È chiaro che senza l'intervento dell'economia privata non si andrà lontano. Aggiunge il direttore della DSC: «L'idea di un mondo migliore non deve essere solo un dovere per la società, ma anche un modello commerciale per il settore privato. Tuttavia bisogna essere disposti a correre qualche rischio, soprattutto nei Paesi che necessitano investimenti per lo sviluppo». «Il modello tradizionale di business basato sull'ottenimento di profitti a corta scadenza deve cambiare», sostiene l'economista Pietro Veglio, che lo scorso maggio ha lasciato la presidenza della FOSIT (la Federazione delle ONG della Svizzera italiana) che raggruppa 60 Organizzazioni Non Governative di Ticino e Grigioni italiano che sono attive nell'ambito della

cooperazione internazionale per lo sviluppo in Africa, America latina, Asia e paesi dell'Est europeo. La FOSIT ha festeggiato quest'anno i 20 anni di attività. Nel 2018 attraverso la Federazione e i suoi partner pubblici e privati ha finanziato 49 progetti in 23 paesi in via di sviluppo, per un ammontare di oltre 847mila franchi.

Circa 600 volontari sono attivi con la FOSIT che, tra l'altro, collabora anche con la SUPSI per una attività di formazione: si tratta di un percorso universitario di formazione continua che in un anno porta al Certificato di Studi Avanzati in Cooperazione e Sviluppo (CAS CS). Nello scorso giugno sono stati consegnati i 12 diplomi della quinta edizione e in settembre si parte con la sesta. Sebbene in cifre l'apporto finanziario delle organizzazioni non governative non sia paragonabile alle possibilità degli Stati e del capitale industriale, il loro lavoro è importante per promuovere lo sviluppo mondiale. Il pericolo è quello che, intervenendo sempre allo stesso modo nello stesso



luogo, si rischi di creare privilegi e passività come conseguenza della eccessiva dipendenza dagli aiuti. Per questo è fondamentale stabilire regole precise, ma flessibili se mutano le circostanze, e un partenariato solido con il coinvolgimento degli operatori locali. Se la popolazione povera di un paese trova in loco lavoro e risorse autonome per vivere, sarà ben felice di restare nelle sue terre. Sarebbe quindi auspicabile che le imprese private potessero trovare nei paesi più fragili opportunità d'affari interessanti e sostenibili da un punto di vista sociale e ambientale. La salvezza dell'ambiente del pianeta è ormai diventato un argomento politico di primaria importanza. Ne fanno fede i recenti raduni di piazza e gli scioperi per il clima, che fanno pressioni dirette o indirette sui governi. Persino nell'America negazionista di Trump è nato un progetto ambizioso, denominato "il nuovo contratto verde", che sostiene che se ci sono la volontà e la sensibilità i soldi per intervenire si possono trovare comunque.

SOCIETÀ



Collaboratrice domestica e ricevuta a saldo di ogni pretesa

di Emanuela Colombo Epiney, avvocato

X lavorava come governante alle dipendenze di Y con uno stipendio lordo di fr. 3'000.- mensili più vitto e alloggio. Y è morto il 10 settembre 2011. I suoi eredi e X hanno firmato il 14 settembre 2011 un accordo in base al quale X accettava il licenziamento dal 1° settembre 2011, lasciava subito l'abitazione e riceveva a saldo di ogni sua pretesa tre mesi di stipendio lordo e una gratifica straordinaria di fr. 11'000.-. X ha ricevuto fr. 20'000.- netti. Qualche mese dopo X ha però chiesto agli eredi ancora fr. 190'000.-, come stipendio per vacanze e giorni di riposo non goduti, indennità per fine prematura del contratto e remunerazione di ore supplementari e di servizio di picchetto. Il Tribunale federale ha negato ogni validità all'accordo 14 settembre 2011 (sentenza 4A_96/2017 del 14 dicembre 2017, pubblicata nella rivista Semaine Judiciaire I 2018 I pag. 325). L'art. 341 cpv. 1 CO, infatti, impedisce al lavoratore di rinunciare durante il contratto o nel mese che ne segue la fine alle pretese derivanti da norme imperative della legge o di un contratto collettivo. Una ricevuta a saldo di ogni pretesa contenuta in una transazione tra datore di lavoro e lavoratore è tuttavia valida se l'accordo contiene concessioni reciproche di importanza paragonabile. L'accordo firmato da X non conteneva concessioni dei datori di lavoro, e la lavoratrice aveva rinunciato a pretese salariali comprensive di indennità per vacanze non godute, indennità per morte del datore di lavoro, retribuzione di giorni festivi lavorati e di presenze per picchetto notturno. L'accordo era una semplice ricevuta dell'importo pattuito, che non estingueva il diritto della lavoratrice a chiedere il saldo delle sue pretese. Il contratto, stipulato per la cura del datore di lavoro, si era estinto alla morte di quest'ultimo. La lavoratrice aveva diritto a un equo risarcimento quale indennità per la fine prematura del contratto, sulla base di una norma imperativa di legge (art. 338a cpv. 2 CO). Non poteva dunque rinunciarvi, così come non poteva rinunciare allo stipendio per le vacanze non godute, per i giorni festivi lavorati e non compensati con periodi di riposo e per i periodi in cui aveva prestato servizio di picchetto notturno. La lavoratrice ha ottenuto una retribuzione complessiva di fr. 29'087.-, da cui dedurre l'importo di fr. 20'000.- già ricevuto. Prudenza quindi con le ricevute a saldo di ogni pretesa in corso di contratto e nel mese successivo alla sua fine. In ogni caso occorre indicare quali sono le concessioni reciproche delle parti.

L'Associazione Movimento AvaEva si presenta

di *Valentina Pallucca Forte*

Il Movimento AvaEva è nato in Svizzera italiana nel 2013 su iniziativa di Norma Bargetzi. Inizialmente costituiva un ramo del progetto *GroszmütterRevolution*, ideato e realizzato dal Percorso Culturale Migros, in Svizzera tedesca, già nel 2009, a favore delle donne della generazione più anziana. Nel giugno 2019 Valentina Pallucca Forte ha assunto il ruolo di coordinatrice subentrando a Norma Bargetzi.

AvaEva si rivolge alle donne della generazione delle nonne, svizzere o straniere, residenti nella Svizzera italiana: donne single, sposate, divorziate, vedove, con o senza figli, con o senza nipoti biologici. AvaEva vuole essere uno spazio di incontro, riflessione e condivisione per le donne che cercano un altro modo di invecchiare, donne che vogliono mantenere e migliorare la propria qualità della vita anche in età avanzata. Le donne anziane di oggi sono molto diverse da quelle degli anni passati. L'immagine tipica della "nonna" di oggi non è più attuale e va rivoluzionata: oggi le donne dai 60 anni in su sono donne attive socialmente e spesso anche professionalmente, si occupano in molti casi dei loro nipoti oppure accudiscono i loro genitori ormai

anziani. I progetti di AvaEva mirano alla creazione di reti di contatto volte a favorire lo sviluppo di contesti in cui le idee, le reti socio-politiche e i progetti a favore della generazione delle nonne possano consolidarsi.

Unendosi e rafforzando le loro competenze, le donne di AvaEva realizzano progetti diversificati e autogestiti, sviluppando anche contributi per chi verrà dopo di loro, in un'ottica di scambio intergenerazionale.

Il 21 ottobre 2019 si terrà il Convegno annuale a tema "Autodeterminazione e dipendenza". Il Convegno sarà l'occasione per le donne della generazione delle nonne di approfondire, con l'aiuto di specialiste, uno o più temi che le riguardano. I successivi atelier permetteranno poi alle partecipanti di ritrovarsi per riflettere e scambiare idee ed esperienze inerenti i temi proposti. Un momento artistico e conviviale chiuderà la giornata in un'atmosfera gioiosa.

Sul sito www.avaeva.ch potete trovare maggiori informazioni sulle attività dell'Associazione.

*La nostra offerta?
Scegliete quella che
più fa al caso vostro:*

Centri abitativi e di cura Tertianum

Abitare con servizi à la carte e seguiti da personale specializzato

- Appartamenti per anziani con servizi integrabili secondo le vostre esigenze
- Vasta offerta di cure per ogni budget

Residenze Tertianum

Vivere senza pensieri come in un hotel di lusso

- Appartamenti esclusivi
- Gastronomia di prim'ordine
- Cure individuali

**Locarno . Muralto . Tenero
Bellinzona . Lugano . Chiasso**

Tertianum Regione Ticino
Via della Posta 44
6600 Locarno
Tel. 091 759 12 10
ticino@tertianum.ch
www.tertianum.ch

TERTIANUM

Anche
per soggiorni
di breve
durata



Anche l'estate 2019 ci aiuta a renderci consapevoli di quanto le condizioni climatiche stiano mutando. In anni recenti, tutti abbiamo avuto notizia o direttamente fatto esperienza, anche in Svizzera, di episodi estremi – e ricorrenti – sia per quanto riguarda la quantità e la qualità delle precipitazioni (con le relative conseguenze) sia circa l'andamento delle temperature, soprattutto estive. Di fronte a un fenomeno di portata planetaria come il riscaldamento climatico, che potrebbe stravolgere il mondo come lo conosciamo oggi, nel dicembre 2015 – in occasione della 21ma Conferenza mondiale sul clima, svoltasi a Parigi (COP 21) – è stato stipulato un accordo tra le nazioni che, abrogando la distinzione tra paesi industrializzati e in via di sviluppo, avrebbe dovuto impegnare tutte le nazioni a ridurre drasticamente le proprie emissioni di gas serra (obiettivo ideale: eliminare le emissioni di CO₂ per attività antropiche entro il 2050).

In realtà, tale accordo fu approvato da molti governi alla sola condizione che esso non contenesse clausole vincolanti dal profilo legale. Così, ancora nel dicembre dell'anno scorso, la COP 24 (svoltasi a Katowice, in Polonia) non ha potuto che constatare il mancato conseguimento delle tappe auspiccate e previste, chiudendosi – dopo lunghe discussioni e trattative – con un successo solo parziale, cioè giungendo alla stesura di un testo condiviso che riconosce la necessità d'introdurre un regolamento di attuazione degli accordi parigini e di definire dei criteri comuni coi quali misurare e verificare in futuro l'effettiva riduzione delle emissioni. Eppure la Conferenza mondiale era stata preceduta da molte attese, come testimonia anche la dichiarazione preparatoria firmata da sedici capi di Stato europei: «Il cambiamento climatico è la sfida chiave del nostro tempo. La nostra generazione è la prima a sperimentare il rapido aumento delle temperature in tutto il mondo e probabilmente l'ultima che effettivamente possa combattere l'imminente crisi climatica globale». Nel testo si poneva in evidenza il crescendo preoccupante di «ondate di calore, inondazioni, siccità e frane, lo scioglimento dei ghiacciai e l'innalzamento del livello dei mari», cause di gravi problemi per le risorse idriche e di danni importanti all'agricoltura, talora con impatti devastanti «sugli esseri umani riducendoli alla fame o obbligandoli a migrare». Sir David Attenborough, divulgatore scientifico e naturalista inglese, ha aperto il People's Seat della COP 24, lo spazio riservato agli interventi dei cittadini, con considerazioni addirittura drammatiche: «In questo momento siamo di fronte a un disastro causato dall'uomo, di portata globale: la nostra più grande minaccia in migliaia di anni. Se non agiamo, il collasso

delle nostre civiltà e l'estinzione di gran parte del mondo naturale è all'orizzonte. Il tempo sta volando» (fonte delle citazioni: www.valigiablu.it). Tali annotazioni, seppur sommarie, bastano a giustificare almeno un accenno, quasi in forma di omaggio, a un intellettuale che con lungimiranza ha cercato di sensibilizzare l'uomo sulle problematiche ambientali. Si tratta del filosofo Hans Jonas (1903-1993), autore di libri importanti che si occupano di "filosofia della tecnica" e testimoniano la sua forte preoccupazione per il futuro dell'umanità. Una sensibilità che lo ha portato alla definizione di un'etica e di una politica necessarie alla civiltà tecnologica. Jonas è infatti uno dei pensatori contemporanei a cui si deve lo sviluppo di una sensibilità ecologica e la promozione del dibattito pubblico intorno a tematiche complesse e delicate di bioetica.

Nel suo libro forse più conosciuto, "Il principio responsabilità. Un'etica per la civiltà tecnologica" (Das Prinzip Verantwortung, 1979; edito in Italia da Einaudi, 2009), che porta all'attenzione della riflessione filosofica l'emergenza ecologica, egli parte dalla constatazione che: «[...] il fare dell'uomo è oggi in grado di distruggere l'essere del mondo» e aggiunge: «Si prenda ad esempio, quale prima e maggiore trasformazione del quadro tradizionale, la vulnerabilità critica della natura davanti all'intervento tecnico dell'uomo, una vulnerabilità insospettata prima che cominciasse a manifestarsi in danni irrevocabili. Tale scoperta, il cui brivido portò all'idea e alla nascita dell'ecologia, modifica per intero la concezione che abbiamo di noi stessi in quanto fattore causale nel più vasto sistema delle cose [...]. Un oggetto di ordine completamente nuovo, nientemeno che l'intera biosfera del pianeta, è stato aggiunto al novero delle cose per cui dobbiamo essere responsabili, in quanto su di esso abbiamo potere, e [...] davanti al quale tutti gli oggetti dell'agire umano appaiono irrilevanti! La natura come responsabilità umana è certamente una novità sulla quale la teoria etica deve riflettere».

A proposito del "principio responsabilità" Jonas formula un imperativo categorico per il nostro presente: «Agisci in modo che le conseguenze della tua azione siano compatibili con la sopravvivenza della vita umana sulla terra». Questo scriveva Jonas giusto 40 anni fa, mettendo in guardia l'umanità sui rischi di una tecnologia senza controllo e senza regole. Egli credeva nel "dovere della paura" rispetto ai possibili esiti catastrofici delle azioni umane e indicava nel "principio responsabilità" la guida morale delle scelte e dei comportamenti quotidiani di una civiltà, la nostra, che ha saputo dotarsi di strumenti formidabili, ma potenzialmente letali.

L'inizio di una nuova era

Appunti sparsi sulla conquista che cambiò il rapporto tra donne e politica in Ticino

di Maria Fazioli Foletti

La mattina del 20 ottobre 1969 i quotidiani ticinesi riportarono con sollievo e soddisfazione l'esito della votazione cantonale del 19 ottobre 1969, una data storica e decisiva per il Cantone Ticino, che stabilì la parità di diritti politici tra gli uomini e le donne. 20'080 votanti si espressero infatti in favore del diritto di voto e di eleggibilità a livello comunale e cantonale delle donne; i contrari furono 11'760. Dopo un iter politico e culturale lungo e travagliato, il diritto di voto e di eleggibilità era diventato finalmente una realtà anche per le donne ticinesi. Le cifre - il 63% di voti favorevoli con una partecipazione al voto del 53,56% - dimostrano come il risultato non fosse scontato e quante ancora le difficoltà da superare.

Ed ora?

Ci si chiedeva in un commento apparso sul quotidiano *Popolo e Libertà* (20.10.1969): «Ed ora? Ora che il nostro cuore è colmo di gioia - ci sia consentita una parentesi emotiva: a chi professionalmente fa della politica, basta un giorno come questo per non aver vissuto invano - ci limitiamo a pensare alle nostre donne associate con parificazione di diritti a tutti gli uomini nella gestione della cosa pubblica, cioè nel mandare innanzi, sulla strada di un più rapido e più agevole progresso, le cose che interessano ognuno di noi, uomini e donne.»

SI' al suffragio femminile
Responso chiaro

Riconosciuti alla donna ticinese i diritti politici

Il progresso era in atto, certamente, anche se per mutare approccio occorsero più di vent'anni, praticamente una generazione intera.

Alle elezioni cantonali del 4 aprile 1971 si candidarono infatti 432 uomini e 88 donne. Tra queste 88, le elette in Gran Consiglio furono undici (cfr. Le prime elette). Tra le neo-elette la luganese Elsa Franconi Poretti, 76 anni, in veste di decana del Parlamento venne chiamata a presiedere la seduta costitutiva del 3 maggio 1971 e ad inaugurare la legislatura 1971-1975: «Per la prima volta da questo seggio scende una voce femminile. Essa non vuole che esortare alla concordia, al lavoro comune scientemente compiuto, tutti coloro, uomini e donne, che da oggi e per 4 anni, da questi seggi e in questa storica sala, agiranno insieme per il paese».

Sempre nel 1971, il 2 febbraio, la socialista Lidia Cremona-Boschetti diventò sindaco di Vezio (Alto Malcantone), prima donna a capo di un esecutivo comunale. In occasione delle elezioni comunali, il 23 aprile 1972, numerose donne entrarono a far parte dei Municipi e dei Consigli comunali del Cantone. Nel Parlamento ticinese la rappresentanza femminile rimase stabile fino



Simbolo della propaganda ticinese per il suffragio femminile (AARDT, Fondo Emma Degoli)

19 ottobre 1969, una data storica! L'elettorato (di soli uomini) accolse il nuovo articolo 13 della Costituzione cantonale (datata 4 luglio 1830!) che recitava: I cittadini svizzeri d'ambo i sessi, domiciliati nel Cantone, acquistano il diritto di voto e ogni altro diritto politico negli affari cantonali e comunali dall'età di venti anni compiuti, in conformità della Costituzione e delle relative leggi.



Tessera di legittimazione rilasciata alle deputate e ai deputati per la legislatura 1971-1975, documento conservato nel fondo di Ersilia Fossati, depositato presso gli archivi AARDT.

Così titolavano i giornali quella storica svolta politica. Sopra il Giornale del Popolo, 20 ottobre 1969. Sotto la Gazzetta ticinese, 20 ottobre 1969.

inese 20.080 SI

al 2015 (attorno al 10%), con un picco del 17% nelle elezioni del 2011 (dati www.osservatorio-genero.ch). Alle ultime elezioni (aprile 2019) le elette sono state invece 31 (27%). Il numero è il più alto di sempre, in linea con la tendenza nazionale, secondo la quale oggi quasi un deputato su tre è donna.

Per avere una rappresentante femminile nel Consiglio di Stato ticinese si dovette attendere tuttavia fino al 1995, quando venne eletta Marina Masoni (PLR); seguita poi da Patrizia Pesenti (PS 1999) e Laura Sadis (PLR 2007). La prima donna presidente del Gran Consiglio fu l'architetto Cristiana Storelli nel 1983 (seguita da Carla Agustoni, 1992; Chiara Simoneschi-Cortesi, 1998; Monica Duca-Widmer, 2007; Pelin Kandemir-Bordoli, 2018).

Il 21 ottobre 1979 venne invece eletta la prima donna ticinese in Consiglio Nazionale: Alma Bacciarini, PLR.

Due sono state finora le ticinesi elette prime cittadine svizzere (presidenti del Consiglio nazionale): Chiara Simoneschi-Cortesi, nel 2008; e Marina Carobbio-Guscetti, nel 2018.

La nuova era è iniziata

E la democrazia è, fortunatamente, democrazia a tutti gli effetti. Per rivedere una donna in Consiglio di Stato dovremo attendere quindi (almeno) altri quattro anni. Nel frattempo facciamo tesoro di queste parole pronunciate in occasione di una riflessione sull'ottenimento del voto da una delle prime elette, Rosita Genardini: *«Il voto ha permesso un passo in più verso la maturazione di una nuova consapevolezza. Una consapevolezza raggiunta (...) coltivando pazientemente un ideale: quello di vedere tutta la società crescere insieme.»*

(4 – fine. Gli articoli precedenti sono apparsi nelle edizioni 1, 2 e 3; sono consultabili anche sul sito www.archividonneticino.ch)

Le prime elette

- Linda Brenni (1914-1994), di Mendrisio, PLR.
- Dionigia Duchini (1909-2006), di Giubiasco, PPD.
- Ersilia Fossati (1921-1999), di Lugano, PPD.
- Elsa Franconi-Poretti (1895-1995), di Lugano, PLR.
- Rosita Genardini (1916-1995), di Minusio, PPD.
- Elda Marazzi (1909-1982), di Locarno, PLR.
- Rosita Mattei (1919-1998), di Locarno, PPD.
- Alice Moretti (1921), di Melide, PLR.
- Dina Paltenghi-Gardosi (1915-2005), di Lugano, PLR.
- Ilda Rossi (1922-2018), di Bioggio, PPD.
- Marili Terribilini-Fluck (1925-2011), di Lugano, PST.

Le biografie delle prime deputate sono consultabili su www.archividonneticino.ch (e su www.rsi.ch/donnestorie.

Donne in Consiglio Federale

A livello federale la parità civica si raggiunse il 7 febbraio del 1971 e la prima donna al Governo fu Elisabeth Kopp nel 1984. Successivamente fu il turno di Ruth Dreifuss (1993-2002, prima presidente della Confederazione nel 1999), Ruth Metzler-Arnold (1999-2003), Micheline Calmy-Rey (2003-2011 e Presidente della Confederazione nel 2007 e nel 2011), Eveline Widmer-Schlumpf (2007-2015 e Presidente della Confederazione nel 2012), Doris Leuthard (2006-2018 e Presidente della Confederazione nel 2010 e 2017). Oggi in Consiglio federale siedono tre donne: Simonetta Sommaruga (eletta nel 2010), Viola Amherd (2019) e Karin Keller-Sutter (2019).

AARDT, centro di competenza per la storia di genere

Gli articoli sulla storia del suffragio femminile sono stati offerti dall'Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino (AARDT). Dal 2001 ad oggi, AARDT ha recuperato un ingente patrimonio: un centinaio di fondi privati di donne, associazioni, movimenti e gruppi femminili a partire dalla seconda metà dell'Ottocento; una raccolta documentaria riguardante più di 800 figure femminili; una biblioteca di circa 6 mila volumi catalogati nel Sistema bibliotecario ticinese. Questo patrimonio culturale è valorizzato per mezzo di progetti di ricerca scientifica, attività culturali, iniziative editoriali e divulgative. L'archivio e la biblioteca di AARDT si trovano a Massagno, in via San Salvatore 3 e sono aperti al pubblico ogni martedì pomeriggio oppure su appuntamento (tel. 091 648 10 43 – archivi@archividonneticino.ch). Di più su www.archividonneticino.ch



Sabato 19 ottobre 2019 l'esposizione itinerante **TRACCE DI DONNE - PIONIERE TICINESI IN POLITICA** sarà proposta nella corte di Palazzo Civico a Bellinzona.

Al Museo di Valmaggia l'autunno è “da favola”

Appuntamento il 28 settembre con GaM, Generazioni al Museo, per inventare e poi condividere storie partendo da oggetti della nostra tradizione

di Veronica Trevisan

L'indagine storica, intesa come approfondimento conoscitivo e ricostruzione narrativa del passato, di solito si concentra su chi è vissuto prima di noi e si basa per lo più su fonti scritte. Ma già dal XX secolo, si è diffusa fra le metodologie di ricerca storica anche la pratica di ascolto e registrazione di narrazioni orali. Del resto, andando alle origini della storiografia, già gli storici dell'antica Grecia Erodoto e Tucidide costruivano le loro narrazioni su ciò che avevano visto e sentito in prima persona, o comunque su ciò che potevano verificare personalmente. Anche Polibio, storico del II secolo a.C., il quale ricostruì l'ascesa della potenza romana nel Mediterraneo, nutriva molto scetticismo verso quegli storici che privilegiavano testi scritti rispetto all'indagine di prima mano. Senza voler fare comparazioni improprie, si può affermare che, per certi versi, il lavoro che stanno portando avanti diversi musei etnografici ticinesi, aderendo al progetto **GaM, Generazioni al Museo**, del Percorso culturale Migros, è un modo per fare ricerca storica, dato che consiste nel ricostruire la storia di un territorio anche grazie alle esperienze e ai ricordi di chi ci ha vissuto, con l'intento di trasmetterli alle nuove generazioni. «Il senso è quello di far incontrare persone diverse in uno spazio neutro, che in genere è il museo ma può essere anche altrove, per far emergere una parte del loro vissuto e condividerla», spiega Veronica Carmine, curatrice del Museo di Val Verzasca e coordinatrice in Ticino di questo progetto nazionale. «I GaM esistono da diversi anni, in Svizzera e sono stati praticati inizialmente nella Svizzera Tedesca. In sé, sono uno strumento che mette al centro il visitatore e la sua modalità personale di esperire

gli spazi museali, mettendosi in relazione con altre persone.»

Ormai queste iniziative sono piuttosto note. In sintesi, si tratta di incontri dove piccoli gruppi di persone, a coppie (in genere intergenerazionali ma non solo) girano liberamente per un museo, scelgono un oggetto e costruiscono una storia ispirata all'oggetto stesso. Poi la raccontano agli altri e, al termine dei racconti, il curatore o un mediatore culturale spiega la vera funzione dei vari oggetti scelti, contestualizzandoli. «La spiegazione però viene in un secondo momento, al centro deve stare l'esperienza del visitatore», prosegue Veronica Carmine. «Sono eventi che consentono di uscire dagli schemi del quotidiano e di facilitare il dialogo. In questo senso, sono molto utili quelli che si svolgono in contesti interculturali. I GaM sono un'esperienza che lascia il segno ma sono da vivere, è difficile spiegarli a priori.» Un'opportunità per raccogliere, a breve, questo invito è l'evento che si svolgerà il **28 settembre, al Museo di Valmaggia**. La curatrice del museo, **Alice Jacot-Descombes**, non è nuova a queste esperienze e chiedo anche a lei di raccontarmene le dinamiche. «Per far affiorare i ricordi e anche per condividerli con gli altri, gli oggetti sono un veicolo molto potente. Prendendoli in mano, toccandoli, guardandoli, si rivivono emozioni che non erano più nella memoria cosciente. I visitatori di solito si entusiasmano a fare queste attività, si pongono domande su quello che vedono e, alla fine, quando io spiego la funzione di un oggetto nella storia della Valle, sono molto curiosi.»

Parliamo delle storie vissute: che tipo di racconti emergono?

«Spesso sono storie che partono da esperienze reali però viste attraverso un filtro emotivo, o mescolate a qualche spunto leggendario, ad aneddoti di luoghi. Una cosa che mi colpisce molto è vedere come due persone che hanno vissuto nella stessa valle e magari in condizioni simili, abbiano ricordi completamente diversi della loro esperienza. Alcuni, vedendo un oggetto, dicono che li riporta alla giovinezza, altri invece ne sono turbati, come se rievocasse esperienze che li hanno segnati profondamente.

Lo scorso anno, ad esempio, nell'ambito di una serie di incontri tematici con gli anziani della Valle, una signora ci ha raccontato che avrebbe voluto tornare indietro nel tempo, all'alpe sopra Bignasco, con le sue mucche e con sua sorella, a fare il formaggio all'aria aperta, nel verde. Un altro signore invece, che andava all'alpe sopra





Gordevio, ha detto che avrebbe voluto dimenticare tutto. Era un bambino e doveva lavorare duramente dalla mattina alla sera, trasportare materiale pesante per fare il formaggio, poi scendere con il formaggio e risalire ancora. Si riteneva fortunato ad aver potuto andare a lavorare in Svizzera interna, dove per fare il formaggio c'erano macchinari adeguati. Ecco quindi che uno stesso oggetto, una brenta in legno, sotto gli occhi di due persone suscita ricordi e racconti diametralmente opposti. È questo il fascino di GaM: gli oggetti del museo diventano il veicolo di racconti e soprattutto diventano un luogo di incontro e di condivisione, un modo per conoscersi.»

Dunque con i loro racconti le persone contribuiscono a far conoscere alle nuove generazioni la storia locale.

«Sì, questa esperienza ha anche questo importante ruolo sociale. L'esigenza di conservare il ricordo del passato è essenziale per noi ed è coerente con una delle missioni del museo. Ricordo che nel lontano 1962 è nata l'Associazione del museo di Valmaggia, perché si sentiva il bisogno di trovare delle modalità per fare in modo che, in un periodo di grandi cambiamenti, con l'arrivo della modernità in Valle, non venisse dimenticato il passato. Quindi si iniziò a raccogliere materiale vario, che oggi costituisce le ricche collezioni del museo. Possiamo dire che quel gruppo di valmaggiesi ha visto lontano: oggi ricordare il passato ci aiuta a comprendere il presente del nostro territorio.»

E forse attraverso i racconti passano anche dei modi di pensare, dei valori...

«Sì, queste esperienze hanno anche la funzione di rafforzare i legami fra le persone, e quindi fra le generazioni. Quelli che si iscrivono a questi incontri di solito non si conoscono. Ognuno è chiamato a raccontare un po' di sé e anche inventare una storia permette di far filtrare alcuni valori, convinzioni e idee di chi la racconta e di trasmetterli agli altri. Capire il territorio dove viviamo e comprendere perché è strutturato in un certo modo è im-

portante per fare le scelte corrette per il suo futuro. Per raggiungere questo obiettivo è fondamentale che le generazioni si incontrino e condividano il loro sapere. E poi le storie create durante gli incontri GaM sono anche divertenti.»

Possiamo fare qualche esempio?

«Certo. C'è la storia "L'asino e le noci", che, su ispirazione di un antico torchio per le noci, narra di un asino che un giorno scappa dai suoi padroni perché stanco delle continue fatiche per far girare la ruota della macina. Probabilmente qui l'ispirazione viene da episodi veri della vita dei contadini, come anche nella storia "All'Alpe", che racconta di come il nonno e i dieci fratelli in estate partivano e, da luglio a settembre, stavano in altitudine a curare le mucche, ad aiutare a fare il formaggio, a mungere, a pulire gli arnesi di lavoro, cercare la legna.

Poi ci sono storie più "magiche" come "Il forziere dei desideri", che narra di un vecchio baule incantato, in grado di produrre una infinita quantità di caramelle. Chi fosse curioso di conoscere altre storie, che si riferiscono tutte a oggetti esposti nella nostra esposizione permanente, può andare al sito: <https://www.generationen-im-museum.ch/it/partecipare/prossimamente/175>.»

Ma, oltre a leggere le storie, l'invito è naturalmente quello di partecipare all'evento del 28 settembre, dove sarà anche possibile condividere momenti di gioco di oggi e... di ieri! Partecipare può essere anche un'occasione per visitare il museo e il contesto locale, come il maestoso nucleo di case secentesche e il sentiero dei grotti. Oltre una sessantina di queste costruzioni sotto roccia sorgono dietro al museo e attualmente è in corso una mostra fotografica open air dedicata agli animali del bosco. Le fotografie sono esposte in grande formato sul sentiero dei grotti, che parte proprio dal Museo e che è percorribile liberamente e gratuitamente. Dunque appuntamento il 28 settembre per raccontare storie, condividere giochi e iniziare un autunno... favoloso!

«Per far affiorare i ricordi e anche per condividerli con gli altri, gli oggetti sono un veicolo molto potente. Prendendoli in mano, toccandoli, guardandoli, si rivivono emozioni che non erano più nella memoria cosciente. I visitatori di solito si entusiasmano a fare queste attività, si pongono domande su quello che vedono e, alla fine, quando io spiego la funzione di un oggetto nella storia della Valle, sono molto curiosi.»



Metamorphosi: Matisse a Zurigo tra pittura e scultura

di Claudio Guarda

È cosa risaputa che Henri Matisse (1869 – 1954), indiscusso capofila dei Fauves, con la libertà cromatica dei suoi dipinti contribuì notevolmente a rivoluzionare l'arte di inizio Novecento. Sappiamo tutti dell'urlo selvaggio gridato dalla loro pittura al Salon d'Automne di Parigi, nel 1905: basta chiaroscuro, basta "color locale" e, invece, piena autonomia dei colori dati "a piatto" su una superficie bidimensionale, con conseguente superamento del concetto di pittura quale imitazione del vero. È lì che il critico Louis Vauxcelles definisce "Fauves", cioè belve selvagge, quel gruppuscolo di artisti che lavorano con Matisse e rompono clamorosamente con la tradizione. Non tutti sanno

però che Matisse fu anche un importante scultore: ha scolpito più di ottanta sculture, muovendo spesso in sinergia o in contrappunto con la pittura. Sono tante o poche? Dipende: tenuto conto che il nucleo più consistente lo ha realizzato nel primo ventennio del secolo, sono decisamente un buon numero; quel che più conta, però, è capire che percorso ha fatto fare alla sua scultura in quel giro d'anni e come essa si posiziona per rapporto alla storia della scultura nel Novecento. Si può stare trent'anni fermi sul posto, si possono invece bruciare chilometri in tempi ristretti.

«Ho fatto della scultura per completare i miei studi – dichiarava l'artista – Mi sono dato alla scultura



perché ciò che mi interessava era mettere ordine nella mia testa. Cambiavo mezzo, prendevo della terra per riposarmi dalla pittura dove avevo già fatto tutto quello che potevo.» La scultura diventa quindi un mezzo alternativo grazie al quale “sfondare” la pittura e saggiare la propria arte in ambiti affini ma diversi. Detta così, però, qualcuno potrebbe anche pensare (come si è pure fatto) ad un ruolo subordinato e ancillare della scultura al servizio della pittura e del disegno. In realtà Matisse, che era animato da una vera e propria ossessione sperimentale, sorretta però da un rigore intransigente e da profonde riflessioni di cui sono testimonianza i suoi scritti sull’arte, sapeva benissimo che «quel che dice la scultura non è quello che dice la pittura. E quanto dice la pittura non è quello che dice la musica. Sono strade parallele, ma da non confondersi.» In altre parole ogni disciplina ha un suo linguaggio ben definito, una sua specificità. Pittura e scultura possono quindi tentare di avvicinarsi, di incrociarsi e dialogare, ma non possono sovrapporsi: i problemi dell’una non sono immediatamente trasferibili o risolvibili nell’altra, ma il fatto di affrontarle entrambe, nella realtà del fare e non solo teoricamente, permette di confrontarsi, da prospettive diverse e complementari, con le grandi questioni artistiche poste dal moderno.

Che rapporto si può dunque creare tra discipline affini ma anche così profondamente diverse? Proprio questa relazione tra pittura, disegno e scultura è l’elemento focale e l’oggetto di studio della interessante rassegna che il Kunsthaus di Zurigo dedica a Matisse: come nature morte e figure presenti nei suoi dipinti e disegni subiscono un continuo processo di trasformazione e metamorfosi (da qui il titolo della rassegna), passando da una rappresentazione iniziale ancora naturalistica a forme sempre più antinaturalistiche, libere e quasi astratte, analogamente succede – ma con un’accelerazione molto maggiore perché assai più concentrata – nell’ambito della sua scultura. La quale dà i suoi primi frutti ad inizio Novecento, si sviluppa poi in crescendo con le svolte della pittura

fin dentro gli anni Venti, subisce in seguito un deciso rallentamento negli anni Trenta per arrestarsi nel corso degli anni Quaranta. Nella sua centralità, essa coincide quindi con il periodo di maggior riflessione e sperimentazione della vicenda artistica matisiana nelle sue varie scansioni interne: quello che lui cercava era di trovare forme e modi per affrontare e risolvere, in consonanza con i nuovi tempi, pittura e scultura all’affacciarsi del XX secolo.

Egli ambiva insomma a portare la rivoluzione anche in ambito scultoreo così come l’aveva fatta in quello pittorico. Il paradosso è che ogni rivoluzione si fa tagliando i ponti con il passato; non così per Matisse i cui affondi, tanto in pittura quanto in scultura, non rifiutano il portato della storia, lo spingono però fino alle estreme conseguenze. Già Tiziano, Veronese, ma soprattutto Tintoretto, avevano notato che, accostando opportunamente certi colori, si otteneva una vivacità cromatica più intensa, coinvolgente e brillante. Era l’avvio di quella “liberazione” che, secoli dopo (si pensi ai simbolisti, a Gauguin e Van Gogh), avrebbe poi portato a fare del colore lo specchio di altra “verità”, quella interna, soggettiva, emozionale di un io che si proietta e rifrange nel paesaggio: ma non lo copia, lo reinventa! Analogamente per la scultura, la quale per sua natura è però molto più vincolata, ha un basamento, un corpo ed un’unica patina, ignora i virtuosismi del colore o della libera fantasia. Come avrebbe potuto – si chiedeva Matisse – inventare una scultura altrettanto innovativa e moderna non potendo far capo all’autonomia del colore? E la sua risposta è stata: lavorando sulla autonomia della forma, sui fondamenti e la specificità della scultura! Ed è battendo questa strada che egli arriva a maturare l’idea che, al pari della pittura, anche la scultura è un ambito di sperimentazione in cui ogni artista porta avanti la sua ricerca: la cui validità non sta più nella corrispondenza con quanto sta fuori, ma con quanto succede al suo interno. E la verità del suo interno è prima di tutto la sua storia, quell’insieme di spinte e contospinte che

«Ho fatto della scultura per completare i miei studi. Mi sono dato alla scultura perché ciò che mi interessava era mettere ordine nella mia testa.

Cambiavo mezzo, prendevo della terra per riposarmi dalla pittura dove avevo già fatto tutto quello che potevo.»

Henri Matisse.



A lato, da sinistra a destra, una suite di opere che, insistendo su uno stesso soggetto, evidenziano l’evoluzione del linguaggio di Matisse nel corso degli anni. Foto: Henri Matisse, Nu de dos I (1908-1909), Nu de dos II (1913), Nu de dos III (1913-1916) e Nu de dos IV (1913-1916). Opere in bronzo, altezza 190 cm. Kunsthaus Zürich, 1960, © Succession Henri Matisse / 2019 ProLitteris, Zurich.



Raccolta di finocchi Naturaplan a Bibern SO

Naturale.

Perché è naturale prendersi cura dell'ambiente e delle sue risorse. Qui e in ogni altra parte del mondo.

Giusto.

Perché è giusto trattare la natura e i suoi prodotti con rispetto e agire in modo sostenibile.

Buono.

Perché è una cosa buona farsi del bene senza avere rimorsi di coscienza, in armonia con la natura.

naturaplan



Naturale. Giusto. Buono.

coop

Per me e per te.



Stesso soggetto, arti diverse: pittura e scultura dialogano fra loro.
Henri Matisse, Nu couché III, 1929, Bronzo, 18,7 x 46,5 x 15,1 cm
Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, Smithsonian Institution, Washington, DC, Gift of Joseph H. Hirshhorn, 1966. Foto: Cathy Carver, Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, © Succession Henri Matisse/2019 ProLitteris, Zurich.

attraversa la storia recente e lontana della scultura e arriva fino a noi. Si crea così un filo, che è il filo della storia, per rapporto alla quale ogni artista sceglie dove e come posizionarsi.

Diventa allora molto interessante notare come soprattutto agli inizi, tra '800 e '900, tanto in pittura quanto in scultura, sulla scia di un ristretto numero di maestri – da Cézanne a Gauguin e Van Gogh, in pittura, a Rodin, Daumier, Maillol fino a Michelangelo in scultura – si muova su sponde opposte per saggiare a volte la consistenza dei volumi, altre volte la bidimensionalità della linea serpentinata oppure l'intensificarsi della luce sfaccettata e del colore; il tutto lavorando il più delle volte sulla figura umana (in particolare femminile) e ritratto – generi per eccellenza della grande tradizione scultorea classica – che diventano per lui non solo il banco di prova dove dare corpo alle proprie sperimentazioni, ma anche il luogo del confronto con la tradizione. Ma ancor più interessante è vederlo quando lavora in serie su uno stesso soggetto, cercando di

portare avanti nell'opera successiva i problemi o le possibilità lasciati aperti nella precedente oppure procedendo per variazioni sul tema. Per esempio nei celebri quattro Dorsi o quando fa i ritratti di Jeannette Vaderin, una signora in convalescenza vicino alla sua abitazione; mentre i primi due busti sono stati eseguiti davanti al modello e sono ancora piuttosto naturalistici, le tre versioni successive derivano dalle due precedenti e si spingono decisamente in avanti: sono un lavoro sul lavoro in cui non ci si preoccupa più della leggi di verosimiglianza, ma si insegue solo e unicamente un'idea di scultura fondata sulle leggi interne a una ricerca plastica.

Sono la prova evidente non solo della piena autonomia della scultura di Matisse rispetto alla pittura, ma anche della continuità della sua riflessione sui fondamenti di una modernità che, proprio per la sua complessità, si spalancava su territori ancora inesplorati dentro i quali egli ha lasciato esiti assolutamente autonomi che hanno marcato la storia della scultura novecentesca.

Il consigliere federale Karl Scheurer

di Franco Celio

Il consigliere federale **Karl Scheurer**, bernese (1872-1929), fu uno dei politici più importanti del suo tempo, benché non dei più noti a livello popolare. Eletto in Governo nel 1919, all'indomani della prima guerra mondiale e dello sciopero generale che aveva sconvolto la Svizzera nell'autunno del 1918 creando profonde spaccature fra la popolazione, il magistrato bernese, come capo del Dipartimento Militare si caratterizzò per la sua decisa opposizione alle insistenti richieste (provenienti dai socialisti, ma non solo) di ridurre drasticamente le spese per la difesa nazionale. Promosse anzi la motorizzazione dell'Esercito e lo sviluppo dell'aviazione militare. Il che permise ai suoi successori (Ruedi Minger, poi Karl Kobelt) di ritrovarsi con un'organizzazione efficiente, in grado di far fronte alle necessità difensive del paese nella seconda guerra mondiale. Scheurer, rimasto sempre celibe, tenne inoltre un diario sul quale annotava tutto ciò che di significativo accadeva a livello federale. Benché destinato a rimanere segreto, tale documento, reso pubblico dopo la morte dell'autore, consente di conoscere molti risvolti della vita pubblica nazionale degli anni '20 (ad es. i tentativi del fascismo di penetrare in Svizzera), altrimenti destinati a rimanere ignoti.

Nato ad Erlach, nei pressi del lago di Biemme, il 27 settembre 1872, in una famiglia di origine contadina, studiò diritto alle università di Berna, Neuchâtel e Berlino. Dopo un periodo di pratica a Burgdorf e a Porrentuy, aprì un proprio studio legale a Berna. Eletto in Gran Consiglio nel 1901, 9 anni dopo fu "promosso" consigliere di Stato. Nel Governo cantonale assunse dapprima la direzione del Dipartimento Militare e di Giustizia, poi delle finanze. In tale veste, nel 1915, diede un contributo decisivo a salvare la ferrovia Berna-Lötchberg-Sempione, che sembrava destinata al fallimento. Nel 1919 - anno in cui, come avversario del sistema proporzionale allora introdotto, aveva rifiutato di ricandidarsi al Consiglio Nazionale, di cui faceva parte dal 1911 - venne eletto in Consiglio federale, benché non lo desiderasse affatto (e preferisse che fosse eletto in sua vece il suo collega consigliere di Stato Emil Lohner, presidente del suo stesso partito, quello radicale). Prendeva così il posto di un altro bernese, Edouard Müller, morto in carica, che occupava dal lontano 1895.

Contrariamente al suo desiderio non si vide però assegnare il Dipartimento delle finanze (attribuito all'altro neo-eletto, il friburghese Musy), bensì il Militare. Con ciò si ripristinava una tradizione, risalente ai tempi di Ochsenbein (metà Ottocento), per cui al "ministro" bernese in carica si "doveva" assegnare la responsabilità della difesa nazionale.

Karl Scheurer, che fu l'ultimo consigliere federale ad indossare la sua divisa di tenente-colonnello in occasione di cerimonie militari, morì in seguito a crisi cardiaca il 14 novembre 1929. Gli succedette l'agrario Minger, perché nel frattempo si era deciso di allargare la coalizione governativa a tutto lo spettro "borghese": radicali, conservatori e agrari, appunto).

fra
le
pagine

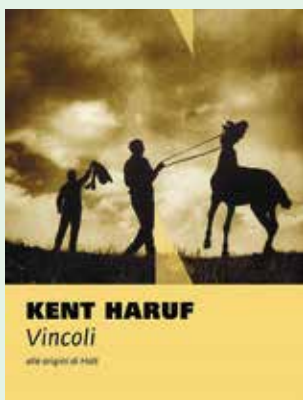


a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

personaggi e protagonisti di romanzi. Può sembrare inspiegabile l'attrazione per alcuni di essi. Ma che certuni più di altri esercitino sul lettore un fascino particolare è un dato di fatto che ben si sperimenta nel corso della lettura. Ci possono attrarre per il loro modo di agire, di pensare, di essere, per le caratteristiche morali, per la loro visione del mondo. Seguirne le vicende, conoscere il successo o il fallimento delle loro azioni, partecipare alla loro trasformazione nel corso della storia significa anche sviluppare sentimenti fondamentali nei rapporti umani, ossia l'empatia (*en-patheia*, "sentire dentro") e la compassione (*cum-patire*, "sentire insieme"), che ci permettono di entrare in contatto profondo con chi abbiamo di fronte.

A maggior ragione, ciò vale per lo scrittore, per il quale i personaggi non sono tutti uguali. Addirittura – come afferma Donatella Di Pietrantonio (Premio Campiello 2017 con il romanzo *L'Arminuta*) – «*ci sono personaggi da cui si riesce a congedarsi pacificamente e ci sono invece altri che continuano a bussare alla porta dello scrittore e chiedono di essere ancora raccontati. Restano attivi nel mondo interno di un autore*».



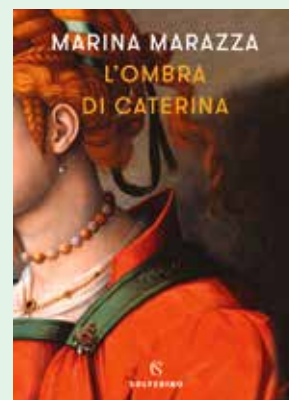
Kent Haruf
Vincoli. Alle origini di Holt
Milano, NN Editore, 2018

Chi ancora non conosce **Kent Haruf** può iniziare dalla recente traduzione della sua prima opera **Vincoli. Alle origini di Holt** (apparso nel 1984). Avrà così l'occasione di conoscere l'immaginaria cittadina del Colorado, dove sono ambientati tutti i suoi romanzi. Verso la fine dell'Ottocento, quando si contavano «*tre negozi, la pensione, il bar, il cimitero e le quindici o venti case che costituivano Holt a quei tempi*», giungono dallo Iowa Roy e Ada Goodnough e lì si stabiliscono. I loro due figli, Lyman e Edith, accettano la dura filosofia del padre-padrone e lavorano senza sosta fino allo sfinimento per dissodare e coltivare una terra poco generosa. Nemmeno l'amore riesce a dare a Edith la forza di liberarsi da vincoli familiari sempre più oppressivi, di cambiare la vita senza sbocchi, spesso caratterizzata da una disperata solitudine. Di questa donna, forte e al contempo fragile, il lettore conserverà memoria, perché sa di essere davanti a un'eroina tragica, fedele a se stessa e ai valori irrinunciabili del suo tempo.



Maria Rosaria Valentini
Magnifica
Palermo, Sellerio, 2016

Pensando a **Magnifica**, romanzo di **Maria Rosaria Valentini**, non si può non ricordare la locuzione latina "*Nomen omen*" (che significa "il destino nel nome" o "il nome è un presagio"), perché già nel nome è indicato un destino singolare. Testimone di un mondo contadino che va scomparendo e di un periodo (quello del secondo dopoguerra) che pure volge al termine, sarà lei a raccontare la saga della sua famiglia, tutta femminile, matrilineare. Se Eufrosia è sposa che genera senza amore due figli, Ada-Maria – la sua primogenita – sceglie di vivere con Benedikt un amore anticonformista, da cui nascerà Magnifica. Si tratta di «*una storia di gente semplice, in cui la natura ha un respiro e una forza pari a quella di un personaggio*», sottolinea la stessa Valentini. Respiro e forza sostenuti da scelte formali elaborate: un lessico ricco e preciso, una sintassi elegante e ritmata, immagini inusuali e poetiche. Un romanzo che si muove tra realtà e fiaba, tra concretezza e sogno, rimanendo scolpito nella memoria con le sue protagoniste.



Marina Marazza
L'ombra di Caterina
Milano, Solferino, 2019

Si dice che dietro un grande uomo c'è sempre una grande donna e così pare essere stato anche per Leonardo da Vinci, di cui si celebra il 500° anno dalla morte (1452-1519). Nel romanzo **L'ombra di Caterina**, la giornalista e scrittrice **Marina Marazza** ricostruisce la vita della madre di Leonardo, genio polivalente – come tutti sanno – del Rinascimento. L'autrice dà vita al personaggio di una popolana degna di essere annoverata fra le grandi figure femminili. Capace di andare oltre le convenzioni sociali e di amare fino al sacrificio di se stessa, con la sua rinuncia silenziosa favorisce il successo futuro di Leonardo, figlio illegittimo di ser Piero da Vinci. Separata dal piccolo subito dopo il periodo dell'allattamento, l'ombra di Caterina continuerà a proiettarsi sulla casa dei da Vinci a Firenze e poi, seguendo il percorso artistico di Leonardo, fino a Milano, dove – ormai vecchia – si sentirà chiamare madre per la prima volta. Nel romanzo prendono forma il mondo contadino, colto nella durezza della vita familiare quotidiana, e quello dei notabili che la fanno da padroni. Nell'intrecciarsi dei vari destini si possono così cogliere i rapporti di forza, di potere, di genere e l'atmosfera di un'intera epoca.



Lugano: Riflessi di luce

Sta per giungere al termine la mostra "Lugano: Riflessi di luce". Inaugurata lo scorso 17 aprile, l'esposizione si concluderà infatti il 22 settembre.

Venti le monumentali opere dell'artista Helidon Xhixha esposte in altrettanti luoghi della città.

Qui ve ne diamo un assaggio grazie agli scatti proposti da "Cultura a spasso Ticino", pagina Instagram che da qualche mese si è data il compito di promuovere parte della moltitudine di appuntamenti a sfondo culturale che si possono seguire in tutto il Canton Ticino.

“42 anni a campo base”

di Laura Mella

Anticipato o meno che sia, il pensionamento è sempre un momento difficile. Improvvisamente ci si trova ad avere molto tempo a disposizione senza sapere bene cosa farne e la crisi è dietro l'angolo. Raffaele Previtali, ex Segretario-assessore della Pretura di Locarno-Città, ha superato questo delicato passaggio scrivendo un libro. Si tratta di “Quarantadue anni a campo base”, una divertente raccolta di storie che, tra il serio e il faceto, ci portano dietro le quinte del Pretorio di Locarno e poi fino nel Dolpo, una regione sperduta del Nepal alla cui comunità, attraverso l'operato dell'Associazione degli Amici del Dolpo, è stato devoluto il ricavato della vendita.

Nella smorfia napoletana il numero 42 è associato al caffè. Non che questo abbia avuto un peso per Raffaele Previtali, ex Segretario-assessore della Pretura di Locarno-Città, quando ha deciso di intitolare il suo libro “Quarantadue anni a campo base”. Giunta oggi alla terza ristampa, la raccolta di “storie, episodi e scritti tra il serio e il faceto realmente accaduti in 42 anni di lavoro al Pretorio di Locarno” non ha certo nulla a che vedere con la simbologia dei numeri. Ciò non toglie che, dopo avere chiacchierato a lungo con lui, un collegamento io l'ho fatto. Il legame ovviamente non riguarda la bevanda in sé ma il momento in cui questa viene consumata: come e quando si gusta un caffè è qualcosa che ha sempre a che fare con il tempo; quel tempo centellinato nella vita lavorativa, in cui la pausa caffè dura una manciata di minuti, contrapposto al tempo della pensione dove, al contrario, il momento dell'espresso si dilata a tal punto da sembrare, inizialmente, una voragine. È infatti innegabile che, una volta pensionati, tutto, persino il caffè al bar, assume un sapore diverso. È in questa dimensione di cambiamento, in questo momento di passaggio che nasce “Quarantadue anni a campo base”, dove 42 sta, in realtà, per gli anni di vita lavorativa e campo base il luogo dove questi anni sono stati vissuti e consumati, ovvero il Pretorio di Locarno.

Voltare pagina con un libro

«Quando ho pensato di redigere queste storie, l'ho fatto per me», mi racconta Raffaele. «Mi trovavo in un momento particolare, volevo andare in pensione perché ero stanco della Pretura: molte cose erano cambiate, comprese l'indole e l'atteggiamento delle persone, divenute col tempo più pretenziose e talvolta aggressive. Allo



stesso tempo però ero preoccupato, avevo paura che i soldi non mi sarebbero bastati. Poi c'era l'aspetto dei ricordi, ai quali era legata una miriade di storie e aneddoti che negli anni avevo raccolto in un classificatore blu; una sorta di “dietro le quinte” che mi dispiaceva andasse perso. Mi piaceva l'idea di mostrare come dietro le mura austere di un Pretorio ci fosse anche spazio, ogni tanto, per una risata.»

Come spesso accade a chi va in pensione, anche Raffaele ha dovuto confrontarsi con il vuoto lasciato dalla cessazione dell'attività lavorativa. «È stato difficile. Dopo un primo periodo che pareva di essere di vacanza, sono andato in profonda crisi. Mi sono ripreso anche grazie al libro, del quale avevo già abbozzato una traccia mentre ero ancora al lavoro in Pretura. Dietro la spinta anche dei miei figli, ad un certo punto mi sono detto che non potevo lasciarlo perdere e così, poco a poco, ho trovato lo stimolo per farne qualcosa. Mi sono attivato, ho contattato vecchi colleghi e persone con le quali avevo collaborato durante gli anni di lavoro scoprendo che molti di loro avrebbero ricevuto volentieri la mia raccolta di racconti.»

Spirito di solidarietà

Lungi dal voler diventare uno scrittore, Raffaele ha trovato nella stesura di queste storie lo strumento che gli ha permesso di dare un nuovo assetto alla sua vita da pensionato, un assetto in cui c'è tempo e spazio per ogni cosa compreso quello spirito solidale che lo accompagna da sempre, sin da quando era bambino. Non è infatti un caso che il ricavato della vendita del libro sia stato destinato all'Associazione degli amici del Dolpo presieduta dall'avvocato Enrico Bonfanti; un amico che, scopro, ha indirettamente per-



Per chi fosse interessato al volume di racconti di Raffaele, può richiederlo direttamente all'autore ai seguenti recapiti: Raffaele Previtali, via Croála 8, 6652 Tegna; raffaele.previtali@gmail.com.

messo alla raccolta di racconti di vedere la luce. «Se è vero che inizialmente queste storie le ho scritte per me, è altrettanto vero che, parlando con Enrico, è nata un'altra idea: gli ho proposto che se mi avesse dato una mano logistica nella realizzazione e pubblicazione di questi racconti, avrei destinato lo sforzo di questo mio lavoro a favore dell'Associazione da lui presieduta», mi spiega infatti Raffaele per poi aggiungere «Oggi, grazie a tutte le persone che hanno dimostrato la loro generosità, ho potuto versare oltre 13mila franchi all'Associazione degli amici del Dolpo». Questa solidarietà, questa voglia di aiutare il prossimo Raffaele l'ha ereditata dai suoi genitori ed in particolare da sua mamma la quale, orfana di padre e prima di undici figli, lasciò il Veneto poco prima dello scoppio della seconda guerra mondiale (forse nel 1936) per venire in Ticino a costruirsi un futuro. «Mia mamma era così, aiutava tutti. La nostra casa era un punto di riferimento per le persone che arrivavano dall'Italia in cerca di lavoro, soprattutto negli anni post terremoto del Belice del 1968. Era girata la voce che lei, in un modo o nell'altro, attivando amici e conoscenti, riusciva a trovare una sistemazione ad ogni persona. Alcuni di questi emigranti arrivavano davanti a casa nostra, in una mano stringevano una valigia fatta con il cartone delle sigarette con dentro le loro poche cose, e nell'altra il foglietto con indicato l'indirizzo di casa nostra. Non di rado ho dovuto cedere il mio letto per far dormire un nuovo arrivato. Ma la cosa non mi ha mai disturbato anzi, ero felice e curioso. Questo

principio di solidarietà mi è rimasto dentro, non per nulla sono finito in Pretura; un luogo in cui di gente che ha bisogno ce n'è sempre. Anche oggi, del resto, non ho smesso di aiutare le persone, ho infatti dato la mia disponibilità a seguire delle cure mentre sono ancora attivo con la beneficenza in favore del Dolpo. In questo senso sto organizzando un concerto con un ospite d'eccezione. Si tratta del coro della S.A.T. (Società degli alpinisti tridentini ndr.). È davvero il gotha dei cori di montagna!». Se non volete perderlo, segnalo in agenda: 21 settembre 2019, Chiesa San Francesco a Locarno, ore 20.30.

Il Dolpo

Il Dolpo è una regione molto remota, denominata in tibetano "bayul": paese nascosto. È suddiviso geograficamente e politicamente in basso e alto Dolpo. Addossato al Tibet, l'alto Dolpo occupa 5'500 km² di montagne nel nord-ovest del Nepal. È abitato da circa 30'000 persone. L'Associazione opera nella vallata di Panzang, a confine con il Tibet/Cina, che allinea i suoi tre villaggi tibetani Thing-Khyu, Poldè e Shimen lungo un fiume cristallino. Per raggiungerla, dall'altipporto di Juphal occorrono circa 5-7 giorni di cammino, superando diversi passi sopra i 5'000 metri. È necessario procedere in carovana, per essere autonomi, bivaccare in tenda, avere sufficienti provviste per uomini e bestie. La comunità di circa 1'300 persone di etnia tibetana (lingua, cultura e religione) vive a circa 4'000 metri di altitudine ed è composta da con-



tempo libero

tadini semi-nomadi, che si occupano di agricoltura (coltivazione dell'orzo) e pastorizia (allevamento di yak, capre, pecore e cavalli). Recentemente si è aggiunta la raccolta e la vendita di piante medicinali. Per poter supplire alle carenze di viveri, gli abitanti del Dolpo, i Dolpo-pa sono attivi da sempre nel commercio: scambi con il Tibet ora Cina e con il basso Dolpo. Occorre inoltre ricordare la totale mancanza di legna, poichè nell'alto Dolpo non crescono alberi. Il legname da costruzione e da ardere deve essere acquistato nel basso Dolpo o in Cina e trasportato a dorso d'uomo o di yak. Il solo combustibile reperibile in loco sono lo sterco di yak essiccato e qualche raro cespuglio.

Il commercio del sale con le carovane, attività tipica che ha avuto luogo per millenni, è ormai un ricordo del passato, a seguito dei cambiamenti politici accaduti in Tibet. Alimenti quali riso e sale, vengono ora comprati a contanti nei mercati cinesi del Chang-Tang. La popolazione tibetana della Cina non è più interessata ai prodotti del Dolpo, potendosi rifornire più a buon mercato sul posto, ritenuto che l'altopiano tibetano è ora servito da strade. È nato così un commercio a senso unico, gravido di conseguenze negative, poichè si è rotto un equilibrio secolare, basato sullo scambio/baratto.

Il governo nepalese si occupa solo in minima parte di queste lontane enclavi tibetane, poco interessanti dal profilo economico e politico. I suoi compiti sono stati parzialmente assunti dalle ONG presenti nei villaggi dell'alto Dolpo.

generoso evergreen

Un mondo sempre “più vecchio”?
Ecco i vantaggi

di Viviana Carfi



Uno studio rovescia la prospettiva e il credo corrente: con una popolazione sempre più anziana, le società saranno più produttive e inquineranno meno. Secondo quanto pubblicato sulla rivista americana *Plos One* dagli scienziati dell'International Institute for Applied Systems Analysis, una società che invecchia in buona salute potrebbe far bene all'ambiente. Gli anziani consumano meno e questo significa meno dispendio di energia e minori emissioni di anidride carbonica dannose per il clima.

Con l'aumento dell'aspettativa di vita, le generazioni più anziane potrebbero usare parte del loro reddito per aiutare quelle più giovani. L'eredità, inoltre, dato che in ogni famiglia ci sono sempre meno figli, verrebbe divisa tra meno individui. A parità di altri fattori, ciascuno sarebbe in media più ricco.

Per quanto riguarda la salute, in futuro non solo continuerà ad allungarsi la durata della vita, ma si vivrà più a lungo in buona salute. Nel 2050, si dovrebbe trascorrere in buona salute l'80 per cento della vita, contro il 63 di oggi.

Infine, a rendere il futuro forse più roseo, cambierà la proporzione tra tempo dedicato al lavoro, alle attività domestiche e allo svago, a tutto vantaggio di quest'ultimo.

E allora che svago sia e per tutti i gusti... Anche con gli eventi di settembre e ottobre al Fiore di pietra in vetta al Monte Generoso.

- 7 settembre – Festival delle Corali
- 11 settembre – Open-Air Cinema
- 13/21/27 settembre - In cucina con Marisa Clericetti
- 20 settembre – Oktoberfest a 1704 metri!
- 6 ottobre – Pranzo di Stagione e i Corni dal Generus
- 27 ottobre – Matinée Apèro-Jazz

Ferrovia Monte Generoso Sa

www.montegeneroso.ch

T. +41 (0)91 630 51 11

info@montegeneroso.ch

Longevi e fragili

Prevenire la fragilità dell'anziano a domicilio e in ospedale

di *Lorenza Hofmann*

Siamo tutti sempre più consapevoli: l'anziano che rimane attivo, fisicamente, mentalmente e socialmente si mantiene in salute e aggiunge qualità di vita agli anni di vita. Esperti internazionali in demografia e invecchiamento sostengono che le persone di 75 anni godono oggi dello stesso livello di salute dei 65enni vissuti mezzo secolo fa. La speranza di vita è in continua crescita: in Svizzera, 81 anni per gli uomini e 85 anni per le donne. Belle conquiste!

Tuttavia, l'invecchiamento dell'organismo umano è fisiologico: non si può fermare ma si può rallentare con una buona prevenzione e con cure "riparatorie" (per esempio: protesi, interventi cardiovascolari, apparecchi acustici, chirurgia refrattiva del cristallino, ecc.). Inevitabilmente, l'avanzare dell'età riduce le proprie risorse. Basta un'influenza, una polmonite, una frattura, un qualsiasi inciampo di salute per rendere la persona anziana più fragile, meno autonoma, forse bisognosa di assistenza e cure continue.



Dr. med. Fabiano Meroni, specialista FMH in Medicina Interna e Geriatria e Caposervizio di Geriatria negli Ospedali Regionali di Lugano e Mendrisio dell'EOC.

Quale terza e quarta età vogliamo?

Vorremmo queste fasi della vita sempre più lunghe e ricche di potenzialità e benessere. Che fare, individualmente, per preservare una buona forma fisica e mentale?

Il dottor **Fabiano Meroni**, geriatra, indica alcuni semplici comportamenti per essere meglio "attrezzati" nell'eventualità di affrontare problemi di salute e malanni stagionali.

- Muoversi tutti i giorni per mantenere le risorse motorie.
- Idratarsi bene.
- Mangiare in modo adeguato e corretto.
- Adattare l'ambiente di vita per consentire autonomia e contenere il rischio di caduta.
- Vivere in modo stimolante coltivando le relazioni sociali, perché l'isolamento sociale favorisce stati depressivi e declino psico-fisico.

A proposito di malattie stagionali, raccomanda la vaccinazione contro l'influenza stagionale da effettuare da metà ottobre presso il medico curante. Una profilassi importante per ridurre il rischio di complicazioni e di conseguente fragilizzazione.

I primi segnali di fragilità

Nella prevenzione della fragilità hanno un ruolo importante i famigliari e i curanti che seguono l'anziano al suo domicilio. Il dottor Meroni consiglia di essere vigili, di osservare l'anziano nella



Foto ©EOC

«La geriatria migliora la qualità di vita del paziente anziano e fragile»

sua quotidianità e nella relazione con l'ambiente circostante, di non sottovalutare i primi segnali di declino psico-fisico:

- disturbi dell'equilibrio
- ridotta attività fisica
- debolezza muscolare
- difficoltà a fare le scale
- perdita di peso
- scarsa / cattiva alimentazione e conseguente denutrizione
- solitudine e isolamento sociale
- depressione
- disturbi della memoria.

Gli Ambulatori di Geriatria dell'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC) offrono una presa in carico medica tempestiva, a scopo preventivo e curativo. Cure mirate e misure di supporto possono arginare il rischio di fragilizzazione. Per esempio, un apparecchio acustico facilita le relazioni sociali; i pasti a domicilio propongono un'alimentazione adeguata e corretta; la fisioterapia rinforza la muscolatura e l'equilibrio. Perché la geriatria, sottolinea il dottor Meroni, mette al centro il paziente, le sue patologie e anche la sua qualità di vita.

L'anziano ospedalizzato

L'ospedalizzazione è un fattore di fragilizzazione dell'anziano. Il dottor Meroni cita l'esempio del ricovero causato da polmonite. Il paziente deve stare a letto, perde muscolatura, non ha appe-

tito, si indebolisce. Il suo stato di salute peggiora, a cascata: sviluppa complicanze e reazioni avverse alle cure, comorbidità e sindromi geriatriche, probabili limitazioni all'autonomia nelle attività quotidiane e forte rischio di disabilità, di necessità di assistenza e cure continue o fino al rischio estremo di aumentata mortalità. Un equilibrio di vita scombuscolato! Una sofferenza per la persona stessa e per i suoi famigliari. Un appropriato trattamento ospedaliero può sovvertire questa "cascata" negativa. Oggi, la presa in carico di un paziente anziano vulnerabile negli Ospedali dell'EOC è orientata alla prevenzione della fragilità e alla collaborazione multidisciplinare (medico geriatra, team infermieristico, fisioterapico e ergoterapico, psicologi e neuropsicologi, assistente sociale, ecc.). Sono definiti dei piani di cura basati sul quadro clinico e sugli aspetti biologici e psico-sociali del paziente e su tutte le misure terapeutiche volte a prevenire o a contenere la sua fragilizzazione. Particolare attenzione è data alla polimedicazione e agli interventi riabilitativi.

Il paziente confuso

Il 20% delle persone ricoverate, in particolare i pazienti anziani, sviluppa uno stato confusionale acuto, clinicamente detto delirium. Infatti, la perdita del contesto abituale destabilizza il paziente già angosciato da un infortunio, una malattia improvvisa o un peggioramento dello stato di salute.

Il delirium – spiega il dottor Meroni – è difficile da riconoscere: è caratterizzato da un'alterazione acuta e fluttuante dello stato psichico con perdita dell'attenzione, si può associare ad alterazioni di percezione, memoria, psicomotricità, emotività e del ritmo sonno-veglia. Il paziente è irrequieto, agitato, persino aggressivo oppure appare fortemente apatico, sonnolente e rimane a letto. Età, limitazione cognitiva, demenza, diverse patologie o patologie gravi sono fattori predisponenti uno stato confusionale acuto.

Da quest'anno, negli ospedali EOC è stato introdotto un concetto di presa in carico interdisciplinare dei degenti per identificare il rischio d'insorgenza di stati confusionali acuti e gestire appropriatamente i casi di delirium. Il personale curante è formato appositamente. Nei trattamenti dei pazienti anziani sono attivate misure non farmacologiche a prevenzione di stati confusionali acuti e la prescrizione di farmaci antipsicotici è subordinata ad una valutazione approfondita delle cause del delirium e ponderata con molta cautela. In generale, il trattamento del degente è volto a ridurre la sofferenza fisica e le complicanze acute, a informare i famigliari e la rete di cura del paziente per la successiva presa in carico a domicilio o in una struttura medicalizzata. «*Ci occupiamo della malattia ma con una visione globale dell'anziano. Alla qualità e alla sicurezza delle cure mediche abbiniamo la sensibilità per la qualità di vita del paziente*», conclude il dottor Meroni.

Ambulatori di geriatria

Consulenze su appuntamento.

Approccio multidisciplinare specializzato. Valutazione precoce e preventiva delle problematiche geriatriche.

Gli ambulatori lavorano in rete con le altre strutture dedicate all'utenza geriatrica presenti sul territorio.

Per appuntamenti, rivolgersi agli ambulatori di Geriatria degli Ospedali Regionali di:

- Bellinzona e Valli - Tel. 091 811 88 30
- Locarno - Tel. 091 811 43 41
- Lugano - Tel. 091 811 75 45
- Mendrisio - Tel. 091 811 32 36

www.eoc.ch



Traslocare... che impresa!

di *Laura Tarchini*

Affrontare un trasloco in età avanzata è un processo che viene vissuto con notevoli difficoltà, sia psicologiche che dal punto di vista pratico.

Si tratta spesso di una scelta obbligata perché dettata da ragioni di forza maggiore legate alla propria salute (malattie, infortuni), alla propria situazione finanziaria o al contesto sociale.

Diversi quindi i motivi che possono condurre la persona a cambiare il proprio domicilio. Capita che sono i parenti più vicini ad occuparsi della ricerca di una soluzione abitativa più idonea, senza barriere architettoniche o presso una struttura abitativa intermedia (es. residenze con custode sociale) oppure ancora presso una casa anziani. Sono spesso loro a predisporre il tutto per questo delicato cambiamento.

Il trasloco è un evento della vita tra i più faticosi e traumatici, si lascia uno spazio dove si sono accumulati ricordi, emozioni e abitudini di vita. L'idea di dover affrontare un trasloco destabilizza ed è causa di stress per una persona di qualsiasi età. Per un anziano può essere ancora più difficile in quanto spesso mancano le risorse per poterlo affrontare. La mancanza di lucidità mentale per pianificare ed organizzare il tutto, la difficoltà pratica nell'affrontare le incombenze burocratiche legate al trasferimento di domicilio e, non da ultimo, il gran lavoro di ordine e ri-ordine delle proprie cose, può portare l'anziano a richiedere aiuto (se non già supportato dai propri famigliari) attraverso il nostro servizio di consulenza sociale.

Aiutare l'anziano in maniera concreta

Paolo Nodari, vicedirettore e responsabile del servizio di aiuto al trasloco conferma: "Le nostre assistenti sociali sono molto sollecitate su questo tema, spesso la richiesta di aiuto arriva anche da parte di altri enti della rete sul territorio, specie per situazioni dove occorre agire con particolare urgenza o per situazioni di forte fragilità.

È capitato che le nostre assistenti sociali si siano trovate a dover organizzare in poco tempo, magari nel giro di pochi giorni, un trasloco coordinando il lavoro della ditta di trasloco e occupandosi parallelamente di tutte le questioni amministrative. Questo quando da parte dell'utente non vi erano più le risorse per farlo e mancava il sostegno da parte di famigliari o conoscenti stretti.

Sulla base di esperienze di questo genere e anche sull'esempio di altre organizzazioni Pro Senectute di altri cantoni, è nato il Servizio di aiuto al trasloco".

Il nuovo Servizio di aiuto al trasloco

L'obiettivo principale è fornire un sostegno concreto alle persone in AVS che si trovano a dover affrontare un trasloco, sgravandole di tutte quelle attività che possono essere troppo faticose per un anziano, con un aiuto concreto e un coordinamento di tutto il lavoro che precede ed è successivo al trasferimento di domicilio. In questo modo si vuole anche prevenire situazioni di esaurimento psico-fisico, di indebitamento o di contenziosi legali. Non essendo un servizio sussidiato da istanze pubbliche, si tratta di un servizio a pagamento. Vi sono due opzioni: una prima che comprende il coordinamento generale del trasloco (contatto con varie ditte per preventivi trasloco e pulizie, riconsegna appartamento) e le pratiche amministrative (disdetta contratto di locazione, notifica indirizzo, recupero deposito di garanzia, ecc.). Una seconda che prevede un sostegno per l'inscatolamento e successiva sistemazione nella nuova abitazione. Ognuna di queste due opzioni ha una sua tariffa oraria. Va detto che in caso di difficoltà finanziaria, la persona può richiedere, tramite una consulenza sociale, un aiuto finanziario individuale che vada a coprire parte delle spese previste.



Prime esperienze del nostro servizio

Rientrare dalla clinica in un nuovo appartamento

Tra le situazioni vissute dalle nostre assistenti sociali, nell'ambito di questo servizio, vi è la vicenda di una signora in età AVS, con problematiche psichiche tali da essere stata ricoverata per un periodo in clinica. In previsione della sua dimissione, visto che il suo appartamento non era più idoneo e la persona necessitava di un maggiore sostegno, si erano ventilate due possibilità. La prima di trasferirsi in una casa anziani, la seconda di optare per una soluzione intermedia (appartamento protetto). Sostenuta dall'assistente sociale, la Signora ha scelto quest'ultima. Dal momento non era in grado di organizzare il trasloco, sia dal punto di vista burocratico che pratico, vi è stata una presa a carico completa del tutto, compreso il lavoro di richiesta preventivi a ditte di trasloco, pulizie e organizzazione del loro intervento.

Si è quindi attivato il servizio anche per l'inscatolamento e successivo riordino nella nuova abita-

zione. L'appartamento nuovo è stato quindi arredato e preparato in tempo per la dimissione dell'anziana signora dalla clinica.

Un epilogo a lieto fine per la persona, visto che dopo un ricovero ha potuto ritrovare serenità in un appartamento di una residenza con custode sociale. Questo le garantisce infatti la possibilità di contatti sociali con altri residenti e un senso di protezione e sicurezza.

Potere delegare ogni compito

Un'altra situazione dove il nuovo servizio ha dato un gran sostegno alla persona coinvolta e alla nostra assistente sociale è quello che riguarda il trasloco di un'anziana ultranovantenne. A causa di danni alla sua abitazione, per la quale non venivano fatti i necessari interventi di manutenzione da parte dei proprietari, essa ha deciso di cambiare casa. Anche in questo caso si è trovata una soluzione in un appartamento a misura di anziano. Trattandosi di una persona completamente sola, anche qui l'assistente sociale ha attivato il servizio di aiuto al trasloco. L'incaricato regionale si è occupato di tutta la trafila burocratica, dell'organizzazione del trasloco tramite le ditte preposte e in seguito della parte pratica con il lavoro di inscatolamento e successivo riordino.

Nel caso specifico, questa procedura ha permesso da un lato all'assistente sociale di essere sgravata di questi compiti che prendono tempo di lavoro prezioso. Dall'altro ha permesso alla persona di vivere con tranquillità e senza ansia questo delicato processo di cambiamento. La Signora era infatti sempre aggiornata sullo stato dei lavori ed informata su quanto il servizio le sarebbe costato. In caso di bisogno di ore supplementari, l'incaricato regionale la informava sempre in un'ottica di trasparenza dei costi previsti.

Il servizio cerca quindi di sostenere da una parte le persone in questo delicato cambiamento, prendendosi a carico parte o tutte le incombenze relative al trasloco. Dall'altro lato è un aiuto concreto agli assistenti sociali (di Pro Senectute ma anche a quelli dei Comuni o di altri enti della rete) che si trovano sgravati di un lavoro impegnativo.

Paola Lanfranchini, referente per il servizio, conferma che lo stesso «diventa sempre più specializzato man mano che aumentano le esperienze fatte sul territorio. Dalla sua apertura a fine 2018 sono oltre una decina i casi che abbiamo trattato e le nuove richieste sono già numerose».

Servizio aiuto al trasloco - recapiti

È possibile richiedere informazioni sul Servizio di aiuto al trasloco chiamando lo 091/850 60 20 (Paola Lanfranchini) o scrivendo ad aiuto.trasloco@prosenectute.org. Informazioni si possono trovare anche sul sito: www.prosenectute.org.

«Senza questo aiuto non avrei saputo come risolvere questo grande problema, probabilmente non avrei cambiato casa.» Così una novantenne ticinese ha espresso la sua contentezza per aver trovato un servizio che l'ha aiutata a traslocare.



© Shutterstock.com

Un corso per muoversi sicuri

Redazione

Con l'avanzare degli anni diventa importante ripensare la propria mobilità ed evitare rischi inutili per sé stessi e gli altri. Come? Seguendo dei corsi specifici come quelli organizzati da "Essere mobili" in collaborazione con l'ATA (Associazione traffico e ambiente), le FFS, le aziende di trasporto, le polizie locali e le associazioni della terza età. I corsi sono incentrati sull'uso dei mezzi di trasporto pubblico – incluso l'uso degli automatici dei biglietti – e sui rischi stradali, in particolare l'attraversamento della strada.

I corsi "Essere e rimanere mobili e sicuri" vogliono trasmettere tutte le conoscenze di base necessarie a mantenere la propria mobilità anche in età avanzata. Quando bisogna rinunciare alla propria automobile? Qual è la migliore offerta dei trasporti pubblici per le proprie esigenze? Come acquistare comodamente un biglietto all'automatico? Come funziona il sistema della comunità tariffale? Quali sono le novità nel campo del traffico stradale? A cosa bisogna prestare particolare attenzione come pedone? A queste e altre domande risponderanno gli esperti durante il corso. Dopo un'introduzione teorica, i corsi prevedono esercitazioni pratiche con collaboratori delle FFS e delle aziende di trasporto locali, nonché con gli agenti delle polizie municipali. I corsi non vogliono però essere solo una trasmissione di conoscenze, ma anche offrire un'occasione di dialogo; sono gratuiti e verranno offerti buoni per i trasporti pubblici e un caffè o una bibita. Un ascensore è disponibile in tutte le sedi. I corsi sono tenuti in italiano ma, se necessario, si potranno tradurre in tedesco le domande e le risposte. La parte pratica si tiene all'aperto e bisogna vestirsi di conseguenza. Il numero dei partecipanti è limitato: minimo 12, massimo 20 persone. L'iscrizione è obbligatoria.

Dove e quando

- Bellinzona, mercoledì 9 ottobre 2019, ore 13.30 - 17.00. Ritrovo: 13.25 Stazione FFS nell'arcata lato piazzale, davanti alla sala d'attesa e Europcar. Iscrizioni; Pro Senectute Ticino e Moesano, Tel: 091 912 17 17; Mail: creativ.center@prosenectute.org
- Locarno-Muralto, mercoledì 23 ottobre 2019, ore 13.30 - 17.00. Ritrovo Centro regionale Pro Senectute, Viale Cattori Muralto. Iscrizioni: Pro Senectute Ticino e Moesano, Tel: 091 912 17 17; Mail: creativ.center@prosenectute.org
- Lugano, mercoledì 6 novembre 2019, ore 13.30 - 17.00. Ritrovo ore 13.25 Stazione FFS davanti a Lugano Turismo (tra ristorante e sportelli FFS). Iscrizioni: Pro Senectute Ticino e Moesano, Tel: 091 912 17 17; Mail: creativ.center@prosenectute.org

Scelte da condividere

di Ilario Lodi*



A vedere e a sentire molti genitori, sembrerebbe che oggi uno degli aspetti educativi più significativi e impegnativi scaturisca dalla relazione con i propri figli e rappresentata dalla necessità di operare delle scelte per il futuro. Una cosa è certa: un atto di scelta non rappresenta una facile operazione. Bisogna (bisognerebbe...) conoscere bene l'argomento su cui si opera, poterne valutare bene i vari aspetti, comprendere adeguatamente le possibili implicazioni e molto altro ancora. Scegliere, quindi, non è facile poiché non sempre (diciamolo pure: poiché è difficile) si hanno le competenze adeguate e necessarie per operare con cognizione di causa su un tema specifico, a meno di non averci dedicato molto tempo... E allora si delega, barattando un pizzico della nostra libertà con il sentimento di sicurezza che dovrebbe giungere da chi ne sa più di noi su questo o su quel tema. Vuoi scegliere questa professione? Andiamo a parlare con quella persona che la esercita e facciamoci dire da lui cosa questo comporta. Vuoi continuare e sviluppare la tua carriera scolastica? Proviamo a vedere cosa ne dice l'orientatrice... E via dicendo.

Se scegliere non è facile, è però altrettanto vero che deve poter sempre essere possibile. E qui, a volte, il discorso di fa un po' duro, poiché non si può operare nessuna scelta se l'occasione non c'è. A volte succede che giovani motivati, capaci, intraprendenti e determinati si trovino letteralmente chiuse – se non tutte – la maggior parte delle vie che li potrebbero portare ad un livello superiore... I posti sono già occupati, magari da chi è lì già da tempo e magari ha già dato tutto. Certo: si potrà sempre dire che è la vita a fare la differenza e che un giovane deve fare la gavetta, eccetera eccetera. È però altresì vero che se delle scelte devono essere fatte esse non possono non essere assunte anche da chi – nel pieno esercizio delle proprie responsabilità – in un modo o nell'altro è chiamato a contribuire nel rendere queste scelte concretamente fattibili, adeguate, semplicemente: possibili. I nostri nipoti hanno bisogno anche di questo: di sapere che crediamo in loro al punto tale da essere disposti a condividere con loro, anche nell'esercizio di responsabilità più o meno estese, il mondo in cui tutti viviamo.

* *Direttore Pro Juventute Regione Svizzera italiana*

Tinnito e acufeni

La sfida si gioca tra accertamento, terapia e auto-aiuto

di Maria Grazia Buletti

Il Tinnito comporta spesso dei rumori fastidiosi, a volte intensi, che si possono percepire localizzati in una o entrambe le orecchie, oppure genericamente all'interno della testa. Non si tratta di un problema da sottovalutare: diverse ricerche hanno dimostrato che un adulto su cinque deve fare i conti con il tinnito, mentre uno su venti ne è gravemente disturbato. Di acufene e vertigini hanno parlato alcuni specialisti durante il simposio satellite di Vifor, a margine dell'Assemblea autunnale della Società Svizzera di Otorinolaringoiatria. Il dottor Raphael Maire (Unité d'Otoneurologie et Audiologie, ORL, CHUV di Losanna) ha spiegato che l'acufene colpisce fra il 15 e il 20 per cento della popolazione (per il 5 - 15 per cento con effetti tali da essere considerati invalidanti).

L'acufene oggettivo è spesso di tipo pulsante o ritmico ed è solitamente sincrono con il battito cardiaco. La maggior parte delle volte, alla base di un tinnitus sta una microlesione della coclea o del nervo uditivo, per cui il sistema uditivo reagisce con un'abnorme attività neurale, dando origine a una riorganizzazione dell'analisi del suono neurale (Rerouting). Per contro, lo specialista ha spiegato che: «Un tinnito soggettivo è un fenomeno simile a un dolore fantasma». Ad ogni modo, dal punto di vista clinico si presentano vari possibili approcci nella ricerca di un miglioramento della situazione, alla base dei quali stanno innanzitutto gli accertamenti completi e una consulenza adeguata: «Gli approcci possibili sono: apparecchio acustico (può dare sollievo ai sintomi in pazienti con ipoacusia), mentre la terapia cognitivo-comportamentale e la neuro-stimolazione sono strade ancora in fase sperimentale».

Parlando di vertigini, il professor Stefan Hegemann (specialista in disturbi dell'equilibrio Balance Clinic Zurigo) spiega: «Esse pregiudicano fortemente la qualità di vita e sono un fenomeno diffuso, ma difficile da spiegare, anche perché hanno molte cause». Bisogna chiarire se si tratta di una sindrome vestibolare acuta, di una disfunzione degli otoconi, o se le vertigini siano riconducibili a una malattia di Menière (di norma unilaterale). Lo specialista spiega però pure che le possibilità fino ad oggi note per la cura del morbo di Menière non sono ancora molte. Dal canto suo, ATiDU propone un gruppo di auto-aiuto come mezzo importante per non sentirsi soli con il proprio tinnito. Gli obiettivi sono presto detti: condividere le proprie esperienze certi della comprensione reciproca, favorire attraverso la condivisione il processo individuale di confronto con il tinnito, creare momenti di informazione e sensibilizzazione per la ricerca di comuni strategie di convivenza concrete (esercizi, tecniche e sostegni pratici), e informare i familiari per un approccio globale al problema. Informazioni: info@atidu.ch.

L'unione fa la forza!

di Adolfo Gemetti

Ho accettato di far parte del gruppo di auto aiuto perché fischi e ronzii continui mi danno fastidio e incidono sul mio carattere! Mi sono informato per capire su come farli sparire perché il problema, che pensavo temporaneo, è peggiorato.



Non esistono pastiglie per guarire il tinnito o acufene, ciò non toglie che qualcosa si possa fare, per questo è importante confrontarsi con chi soffre di questo disturbo. È così che ho compreso che per ciascuno esiste una soluzione individuale. Ecco perché lo scambio è importante! Come è importante non rassegnarsi senza tentare di risolvere, o per lo meno di lenire, il problema. Rumore e fastidio non sono sempre uguali, ma variano secondo la stanchezza, il rilassamento e i rumori ambientali.

Alcune soluzioni che ho adottato sono state solo in parte efficaci e ci sono giornate intere senza fischi e ronzii. Penso sia importante scrivere una specie di diario (un protocollo con indicazioni concrete) segnando l'orario e cosa si sta facendo quando il tinnito inizia, prendendo pure nota di quando sparisce (o se è lieve e sopportabile), sempre in rapporto a cosa si è fatto in quel lasso di tempo. L'unione fa la forza anche nella ricerca di una soluzione per noi e per chi ci sta accanto, è importante comprendere la difficoltà di vivere con il tinnito.

infoatidu

Associazione
per persone
con problemi d'udito

ATiDU
Ticino e Moesano
Salita Mariotti 2
6500 Bellinzona
Tel: 091 857 15 32
info@atidu.ch
www.atidu.ch
CCP 69-2488-3

ATiDU
vi
ascolta
tutti!



Neolab

Mezzi ausiliari per l'indipendenza a domicilio
Forniture ospedaliere e per case anziani

Montascale, un aiuto alla vostra indipendenza

Azioni speciali, installazioni professionali e consegne rapide. Diverse soluzioni sia per l'interno sia per l'esterno.

NOVITÀ,
sedile girevole
automatico

FLOW II,
le scale sono il mio lavoro

Novazzano

Via Résiga 1 - 6883 Novazzano
info@neolab.ch - tel. 091 683 03 51

Orari di apertura

da lunedì a venerdì
8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.30

Bellinzona

Via Guisan 3 - 6500 Bellinzona
tel. 091 835 53 00

Orari di apertura

da lunedì a venerdì
8.30 - 12.00 / 14.00 - 18.30

Minusio

Il vostro punto vendita
in collaborazione
con la farmacia

c/o Farmacia Sciolti
Via S. Gottardo 62
6648 Minusio
tel. 091 730 15 25

Orari di apertura

da lunedì a venerdì
8.15 - 12.00
14.00 - 18.30

Bellinzona

Minusio

Novazzano

Consulenza gratuita, chiamateci al numero 091 683 03 51

www.neolab.ch

Novità libraria

Nere foglie d'autunno



Delia Fischer indaga Il secondo libro giallo di Monica Piffaretti

Dopo «Rossa è la neve», un secondo caso per l'investigatrice bellinzonese. Un facoltoso anziano tedesco viene freddato con due colpi di pistola nel centro di Bellinzona. In Ticino è il terzo omicidio della serie. L'arma è sempre la stessa: una Walther P-38 risalente alla seconda guerra mondiale. Quattro lettere in gotico siglano i delitti: HDVS. La polizia brancola nel buio. A bordo campo, l'ex-commissaria Delia Fischer scalpita. A trascinarla negli abissi del mistero sarà una ragazza dalla cresta arancione con un cane grande come un vitello, che una sera d'autunno taglierà la sua strada. Dal Ticino a Varsavia; dall'aprile del 1945, con la resa dei tedeschi a Chiasso, al settembre del 2011. Il vento della storia spira attraverso le stagioni. Le foglie volano nere.

Formato 14,8 x 21 cm

Pagine 420

Prezzo Fr. 24.-

Ordinazione:

SalvioniEdizioni

Via Ghiringhelli 9
libri@salvioni.ch

6500 Bellinzona
www.salvioni.ch

Tel. 091 821 11 11

Il Trentino sotto l'albero

di Elisa Micheli

Per la prima volta quest'anno l'ATTE vi porta in viaggio per Natale.

Per tutti coloro che sotto le feste hanno voglia di stare in compagnia, persone sole o coppie che siano, l'appuntamento è in Trentino dal 22 al 26 dicembre 2019. Le iscrizioni sono già aperte. Di questa regione e delle sue bellezze ci racconta Elisa Micheli dell'Hotel Leon D'Oro dove alloggerà la nostra allegria comitiva.

Bello ad ogni stagione, il Trentino è il luogo ideale per:

- dimenticarsi per un attimo di frenesia e impegni, senza orologio al polso e telefono che squilla; concedersi la gioia dello stare assieme alla scoperta di paesaggi, storie, arte e produzioni;
- avvicinarsi ad un territorio poco conosciuto e sfruttato fra le Dolomiti e il Lago di Garda, parte della regione autonoma Trentino Alto Adige che confina con la Svizzera e l'Austria
- immergersi in una terra che ha così tanta storia da raccontare, abitata da gente ospitale, laboriosa e silenziosa che ama le proprie radici e tiene vive tradizioni e usanze.

Il Trentino è "cultura da record" come testimoniano il *Mart* a Rovereto e il *Muse* a Trento. Il *Mart* è un grande spazio espositivo dedicato all'arte del '900, progettato da Mario Botta – architetto di fama internazionale, nato a Mendrisio – e diretto attualmente dal celebre critico d'arte Vittorio Sgarbi. Questo nuovo concetto di museo interattivo ospita collezioni permanenti, importanti mostre e la biblioteca comunale. Nell'ampio cortile ci si può ritrovare per meditare, fare due chiacchiere e respirare la cultura che da sempre ha caratterizzato la città.

Il *Muse*, museo delle scienze, è uno dei musei più visitati d'Italia, organizzato su più piani che raccontano la storia della terra e l'evoluzione delle specie, attraverso molteplici contributi tecnologici e didattici che coinvolgono i visitatori. La costruzione fa parte del moderno complesso delle "Albere" progettato dall'architetto Renzo Piano, costruito accanto a un magnifico palazzo del '500 e al suo parco.

Sul territorio sono ancora visibili significative testimonianze della storia e in particolare della "Grande Guerra", con trincee, fortificazioni, rocche e castelli. All'interno del Castello veneziano di Rovereto è inoltre visitabile una delle più importanti raccolte sulla Prima Guerra mondiale. Il Trentino è "prodotti tipici e gastronomia da leccarsi i baffi": già dall'antichità venivano coltivati viti e alberi da frutto, prodotti vinicoli e distillati. Grande attenzione è stata data nell'ultimo decennio alla filosofia del biologico e biodi-



Viaggi

namico, in armonia con le fasi e ritmi della natura. Molti produttori, seguendo il movimento cooperativistico di fine Ottocento, si sono uniti in consorzi e associazioni che garantiscono un maggior controllo sulla filiera e sul prodotto finale. Il lavoro dell'uomo nei secoli ha modificato il paesaggio, ma in Trentino possiamo ancora godere di foreste di conifere, tappeti erbosi che in primavera si colorano di una grande varietà di fiori, fiumi, torrenti e laghi alpini nei quali si rispecchiano le vette maestose e le guglie delle celebri Dolomiti, dal 2009 patrimonio dell'UNESCO. Pur trovando in ogni stagione stimoli per venire a visitare il Trentino, in inverno l'atmosfera è particolarmente magica. In montagna ci sono vasti comprensori sciistici con piste moderne ed attrezzatissime, mentre nelle città e nei borghi troviamo animati mercatini di Natale che sono sempre un'esperienza emozionante.

Meritano sicuramente una visita le cittadine di Trento e Rovereto con i loro monumenti, musei, piazze e angoli nascosti, così come il borgo di Rango, tanto suggestivo da essere inserito tra "i borghi più belli d'Italia" grazie anche al suo mercatino natalizio. Niente casette di legno, stand o gazebo, ma luci e tavoli colmi di sorprese, da scovare nelle vie, nelle piazzette e nelle case collegate dai "volt", i tipici androni di pietra. Luci e colori, profumi e armonie: qui troviamo tanti addobbi e oggetti creati da artisti e artigiani locali, come per esempio presepi costruiti con diversi materiali (legno, cera, lana, foglie delle pannocchie, vetro ecc.), nonché una grande varietà di prodotti come miele, focacce e dolci tipici, succhi e sciroppi, cioccolata, candele, sali aromatizzati, creme e rimedi della nonna, creati con tanto amore e passione nell'arco dell'anno, per questa occasione.

Speriamo di avervi incuriositi e stimolati a iscrivervi al prossimo viaggio!

Voglia di condividere con qualcuno le feste natalizie? Iscrivetevi al viaggio in Trentino mandando una mail a: viaggi@atte.ch; o telefonando allo 091 850 05 51/59. Tutte le informazioni sul viaggio si possono ottenere consultando il programma sul sito: www.atte.ch.

Proposte brevi

Bergamo Alta

Patrimonio Mondiale dell'UNESCO

12 Settembre 2019
Soci ATTE CHF 75.00
Non soci CHF 90.00
Con visita guidata

Sentieri storici della valle di Blenio

Da Olivone a Lottigna (gita a piedi)

20 settembre 2019
Soci ATTE CHF 35.00
Non soci CHF 45.00
Con Cristian Scapoza e Mirto Genini

Milano: Palazzo Reale

I Preraffaelliti

25 settembre 2019
Soci ATTE CHF 80.00
Non soci CHF 100.00
Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

Cernobbio Villa Erba

Orticolario 2019 - Erbacee del Lago Maggiore e le sue collezioni di Dahlia

4 ottobre 2019
Soci ATTE CHF 60.00
Non soci CHF 70.00

Milano Mediolanum Forum Assago

Cirque du Soleil - Corteo Diretto da Daniele Finzi Pasca

5 ottobre 2019 alle ore 16:30
Soci ATTE CHF 160.00
Non soci CHF 170.00

Milano: Tour in tram storico

Visita guidata di Milano in tram storico degli anni Venti

15 ottobre 2019
Soci ATTE CHF 75.00
Non soci CHF 90.00

Milano Teatro degli Arcimboldi

Musical "Notre dame de Paris" Nonni e nipoti

26 ottobre 2019 ore 16:00
Soci ATTE CHF 120.00
Non soci CHF 130.00
Nipoti CHF 100.00

Zurigo Kunsthaus

Matisse "Métamorphoses"

29 ottobre 2019
Soci ATTE CHF 98.00
Non soci CHF 108.00
Con il prof. Claudio Guarda

Milano Castello Sforzesco

Leonardo con la visita alla "Sala delle Asse"

5 novembre 2019
Soci ATTE CHF 85.00
Non soci CHF 105.00
Con la prof.ssa Simonetta Angrisani

Lago di Iseo: Treno dei sapori

PerBacco che treno! Con servizio catering, menu e sommelier a bordo!

13 novembre 2019
Soci ATTE CHF 130.00
Non soci CHF 140.00

Milano: Palazzo Reale - Guggenheim

Collezione Thannhauser. Da Van Gogh a Picasso

19 novembre 2019
Soci ATTE CHF 80.00
Non soci CHF 100.00
Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

Milano: Palazzo Reale

"De Chirico"

26 novembre 2019
Soci ATTE CHF 80.00
Non soci CHF 100.00
Con il prof. Claudio Guarda

Mercatino di Natale Coira

La magia natalizia nella città più vecchia della Svizzera

30 novembre 2019
Soci ATTE CHF 50.00
Non soci CHF 60.00

Locarno Museo Casorella

Mostra - Giovanni Bianconi

10 dicembre 2019
Soci ATTE CHF 25.00
Non soci CHF 35.00



Mercatino di Natale Grazzano Visconti Favoloso mercatino di Natale nel borgo medioevale di Grazzano Visconti

14 dicembre 2019
Soci ATTE CHF 55.00
Non soci CHF 65.00

Locarno Teatro - Gospel & Spirituals Straordinario spettacolo Gospel di Danell Daymon & Greater Works da Washington

22 dicembre ore 17:00
Soci ATTE CHF 29.00

Gite 2020

Milano Teatro della Luna

I Legnanesi "Non ci resta che ridere"

19 gennaio 2020 ore 15:30
Soci ATTE CHF 100.00
Non soci CHF 110.00

Milano Teatro degli Arcimboldi

Musical "Ghost"

15 febbraio 2020 ore 16:00
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 120.00

Viaggi e soggiorni

Vi segnaliamo diverse destinazioni per le quali abbiamo ancora qualche posto a disposizione.

Tour

Tour della Corsica

21 - 30 settembre 2019 (Ultime camere!)

Madrid con spettacolo di Flamenco

17 - 20 ottobre 2019 (ultime camere!)

Crociera fluviale da Berlino a Praga

20 - 28 ottobre 2019 (ultime cabine!)

Ravenna con la Prof. R. Lenzi

24 - 27 ottobre 2019 (ultime camere!)

Veneto e Bollicine

Bassano del Grappa, Conegliano e Vicenza
5 - 7 novembre 2019

Napoli e Salerno

1. - 4 dicembre 2019

Grandi Viaggi

Birmania

20 novembre - 4 dicembre

Mare

Milano Marittima

8 - 16 settembre 2019 (camere su richiesta)

Maiorca Magaluf

14 - 21 settembre 2019 (camere su richiesta)

Terme autunno

Abano

26 settembre - 6 ottobre 2019

Montegrotto

26 settembre - 6 ottobre 2019

Abano

6 - 13 ottobre 2019 (solo lista d'attesa)

Montegrotto

6 - 13 ottobre 2019

Abano

13 - 20 ottobre 2019 (singole esaurite)

Montegrotto

13 - 20 ottobre 2019

Trekking, mare montagna

Sicilia orientale e Isole Eolie

23 settembre - 2 ottobre 2019 (ultime camere!)

Natale - Capodanno

Natale in Trentino

22 - 26 dicembre 2019

Capodanno ad Abano

26 dicembre - 6 gennaio 2020

Capodanno a Vienna

29 dicembre - 2 gennaio 2020

Anticipazioni viaggi 2020

Oman

16 - 26 febbraio 2020

Moena: Val di Fassa - vacanza sulla neve

02 - 09 febbraio 2020

Budapest e il Danubio

marzo 2020

Olanda: tour dei grandi maestri olandesi

12 - 16 marzo 2020

Lago di Garda - emozioni sull'acqua

2 - 5 aprile 2020

Portogallo del sud

Accompagnato dal prof. Mirto Genini
20 - 29 aprile

Trekking Croazia: Istria e isola di Krk

3 - 9 maggio 2020

Alassio mare

4 - 13 maggio 2020

Viaggio archeologico Sicilia orientale

Accompagnato dal prof. Alessandro Pace
17 - 23 maggio 2020

Venezia con Teatro La Fenice - viaggio musicale

Accompagnato dal prof. Carlo Frigerio
24 - 27 marzo 2020

Parigi "La Bohème" all'Opéra National di Parigi

Accompagnato dal prof. Carlo Frigerio
12 - 15 giugno 2020

Val di Sole

27 giugno - 4 luglio 2020

Per informazioni, iscrizioni e programmi dettagliati:

Segretariato ATTE

Servizio viaggi

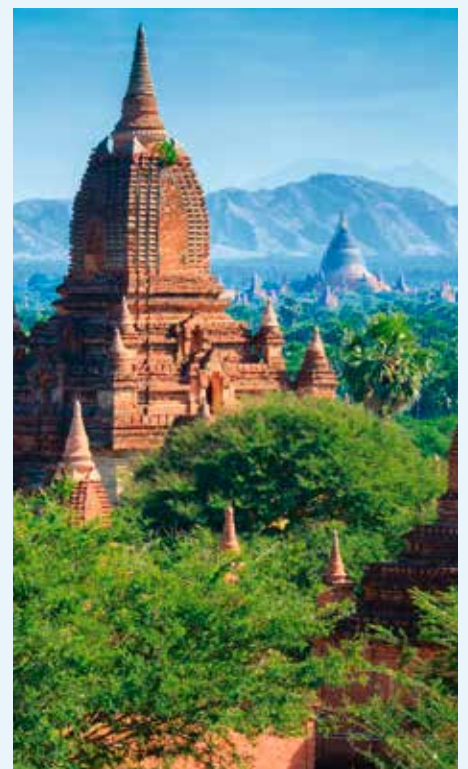
CP 1041, Piazza Noretto 4

6501 Bellinzona

Tel. 091 850 05 51/59

viaggi@atte.ch

Consulta il catalogo viaggi online su:
www.atte.ch





Visita del Lucomagno per l'ATTE Locarnese e Valli. Lo scatto ha immortalato la quarantina di soci davanti all'entrata del Monastero di Disentis.

LOCARNESE

Alla scoperta del Lucomagno

Con un clima favorevole ha avuto luogo, mercoledì 3 luglio la gita ATTE Locarnese e Valli al Lucomagno, Convento benedettino di Disentis, Andermatt e San Gottardo.

Partiti all'alba da Ascona, col bus guidato dal simpatico Gianni, eravamo 42 partecipanti, capitanati dal presidente Giancarlo Lafranchi e da Luca Comandini, la guida storica del gruppo.

Dopo una fermata ad Acquacalda per una pausa-caffè-cappuccino-ghipfel siamo giunti all'antico Monastero di Disentis. Dal latino la traduzione significherebbe "Deserto". Anche San Carlo Borromeo, in visita in questo luogo, ebbe a dire che si trattava di «posto freddo, nevoso, di duro deserto». Lì, divisi in due gruppi, uno seguito da fra Martino e l'altro da fra Giovanni, abbiamo potuto iniziare la visita all'interno dell'abbazia. Secondo la storia, fu il monaco eremita franco Sigisberto, compagno di San Colombano, ad erigere il primo piccolo nucleo monastico, attorno al 700, grazie anche all'aiuto del ricco Placido, un signore del luogo, ucciso da Victor, al tempo governatore della Rezia.

Placido e Sigisberto sono i due santi patroni dell'abbazia, e vengono festeggiati l'11 luglio. Oggi nel monastero vivono 20 monaci di clausura e altri giovani novizi sono attesi prossimamente. Terminata la visita, fatti alcuni acquisti ricordo e la classica foto di gruppo, abbiamo lasciato Disentis per raggiungere Andermatt nel canton Uri. Riguardo a questo luogo, posto al centro delle Alpi, il famoso generale Guisan, durante la seconda guerra mondiale, ebbe a dire: «Se la

Svizzera dovesse essere invasa dal nemico, porteremo qui ad Andermatt il governo centrale, vista la posizione militarmente strategica».

Il fiume Reuss attraversa questo paese, che ultimamente ha conosciuto un grande sviluppo turistico grazie alla ferrovia retica e ai numerosi complessi residenziali eretti negli ultimi 40 anni. D'estate e d'inverno, il buon soleggiamento garantisce passeggiate e sport invernali.

Il pranzo (ottimo) l'abbiamo consumato al Ristorante Soldatenstube, e lo si è potuto innaffiare con buoni vini locali bianchi e rossi. Dopo un buon caffè, tempo libero per escursioni all'interno del paese, soprattutto presso il complesso alberghiero Andermatt Swiss Alps. Tipiche alcune antiche case in legno, coperte dalle caratteristiche lamelle e abbellite da balconi fioriti, torrette, mansarde...

Lasciata Andermatt, ci siamo recati al passo del San Gottardo, dove abbiamo potuto accomodarci nel Museo Nazionale per seguire un filmato di 15 minuti sulla storia di questo massiccio delle Alpi, via delle genti tra nord e sud. Il Museo si trova in un edificio risalente al 1834, usato in passato come vecchia sosta. Esso fungeva anche da dogana e albergo, per i viaggiatori che, a bordo di diligenze trainate da cavalli, si avventuravano nel lungo viaggio nord-sud e viceversa, con tempi di percorrenza di alcuni giorni. Se pensiamo che oggi andiamo in treno da Pollegio a Erstfeld in 20 minuti!

Verso le 17.00 siamo saliti sul confortevole bus per tornare a casa, allietati anche dall'amico Claudio con poesie recitate a memoria e alcune divertenti barzellette. Un grazie sincero agli ac-

compagnatori Luca e Giancarlo, all'autista Gianni, con un arrivederci alla prossima gita, il 4 settembre, all'Isola Madre, sul Lago Maggiore!

Gruppo Vallemaggia e Gambarogno Grigliata di chiusura

Come d'abitudine anche l'anno delle nostre attività 2018/19 si è chiuso in giugno con una grigliata ed è sempre un gran successo! Sarà il posto, Ristorante Unione Cevio nostra sede, sarà la bravura dei nostri cuochi, sarà il momento, finalmente si può stare all'aperto in mezzo alla natura. Chissà? Dopo diversi giorni di tempo incerto e frescolino siamo stati baciati dalla fortuna e dal sole. La giornata è iniziata con il benvenuto, dato dal presidente Marco, ai numerosi partecipanti. Servita e gustata l'ottima grigliata c'è stata la festa dei compleanni durante la quale sono stati festeggiati in modo particolare il presidente Marco per aver raggiunto il significativo



Con un gran festone, il Gruppo Blenio-Riviera ha celebrato il 28 maggio i



Tre volte bella la camminata del Gruppo Vallemaggia e Gambarogno che si è poi rifocillato all'osteria del Gin a Maggia.

traguardo di 4 volte 20 primavera e la cara Lia, delle donne non si dice l'età, che festeggerà in luglio un bel numero di primavera (o estati?) e continua la sua opera di volontariato in seno al comitato Gruppo ATTE Vallemaggia sempre in ottima forma. In seguito è stata estratta la lotteria dotata di numerosi ricchi premi: GRAZIE a coloro che li portano La giornata si è conclusa con i ringraziamenti del presidente ai presenti per la partecipazione, ai collaboratori per l'impegno profuso nelle diverse occasioni di ritrovo e alla gerente del ristorante Ruby per la messa a disposizione del locale e augurando poi a tutti una buona estate e un arrivederci a settembre con l'inizio di un nuovo anno di attività.

Camminata Maggia-Lodano- Maggia

Bello, bello, bello... Tre volte questo aggettivo per descrivere la camminata che alcuni soci ATTE del Gruppo Vallemaggia e Gambarogno

hanno fatto tra Maggia-Lodano-Maggia. Bello il tempo, ce l'abbiamo fatta al primo tentativo! Bella la compagnia, ben 23 camminatori! Bello il paesaggio attraversato: bosco, rustici con tante belle rose, vigneti, il paesello di Lodano, il fiume Maggia, la golena con i suoi laghetti e per finire bello il ristorante Osteria del Gin a Maggia, dove abbiamo gustato un ottimo pranzo (ganasit) al quale hanno partecipato anche coloro che non hanno potuto camminare.

BIASCA E VALLI

Gruppo Blenio-Riviera

Festeggiati i 30 anni del gruppo

28 maggio 1989 fondazione del Gruppo Atte Blenio-Riviera

1° giugno 2019 festeggiamenti in Pian Castro Una bellissima giornata di sole caldo ha fatto da cornice alla festa per ricordare i 30 anni di fondazione del nostro Gruppo. Circa 140 persone si sono ritrovate in questo magnifico luogo immerso nella natura per trascorrere una splendida giornata in compagnia e allegria.

In questo giorno di festa, abbiamo ricordato con un pensiero di riconoscenza, le pioniere Neera Gianotti e Nice Locatelli che 30 anni fa hanno dato vita al Gruppo, non dimenticando le tante persone che a titolo volontario hanno continuato in tutti questi anni il lavoro intrapreso a favore degli anziani. A loro va il nostro GRAZIE per aver proposto tante attività ricreative e socializzanti che l'attuale Comitato in carica intende portare avanti. Momenti "clou" della giornata, improntata alla convivialità, sono stati l'ottimo pranzo, preparato dal gruppo MON di Biasca e le loro

preziose volontarie e la parte ricreativa affidata alla conosciutissima e apprezzata Vox Blenii che ci ha allietato con le sue coinvolgenti esibizioni di canti popolari.

Ringrazio di cuore tutti coloro che hanno collaborato alla buona riuscita di questa giornata e auspico per il futuro di poter raggiungere ulteriori importanti traguardi da festeggiare in compagnia con tutti Voi.

Per coltivare l'amicizia il Gruppo Atte Blenio-Riviera organizza il 12 settembre una bella gita nel Malcantone. Iscrivetevi!

BELLINZONA

Gita a Lanzo d'Intelvi

4 giugno, ore 8.30: pioggia e temporale notturno, sembra invece che oggi voglia aprirsi una finestra di cielo quasi sereno, per cui tutti sul bus e via, per la nostra tradizionale gita a conclusione delle lezioni settimanali di Taiji. Meta Lanzo d'Intelvi. In una luce mattutina dolce ed ovattata scorrono dal finestrino i placidi paesini affacciati sulle rive del Ceresio ed eccoci a Porlezza; lasciamo il lago per addentrarci nelle montagne; dopo alcuni tornanti si comincia a scorgere in lontananza, sbucare tra le latifoglie, spicchi di lago e le cime vallesane ancora ammantate da una leggera nebbiolina.

La nostra prima tappa è La Baita poco sopra Lanzo d'Intelvi, un ristorante rustico ed accogliente, dove sul fuoco gira la polenta nel paiolo e crepitano già peperoni, zucchine e melanzane che gusteremo più tardi. Una piccola pausa e siamo in cammino, stavolta a piedi, verso la vetta della Sighignola, attraverso un suggestivo sen-



suoi primi 30 anni di attività. Auguri!



Escursione a Monteviasco per il Gruppo ATTE Capriasca. A settembre si ricomincia!

tiero fiancheggiato da faggi e castagni. E siamo sul "Balcone d'Italia", davanti ad uno scenario spettacolare, la vista sui laghi e sui 4000 vallisani che oggi però si mostrano con parsimonia, il Monte Boglia, il San Salvatore, il Brè, il Geroso... quasi collinette viste da quassù.

Ai nostri piedi il Ceresio, il lago Maggiore, Varese, il ponte di Melide, Riva San Vitale, Morcote... sembra di essere in groppa a un drone. La vista spazia lontano e circondati da questi fondali unici, possiamo praticare quei movimenti lenti e leggeri, ma pieni di energia, tipici del taiji. Emozionati, tranquillamente e con gioia eseguiamo la forma tradizionale 108, che approfondiamo e perfezioniamo durante le nostre lezioni settimanali. Pieni di energia e anche con un certo languorino, ridiscendiamo poi verso La Baita, rustico ristorante di montagna, per gustarci le prelibatezze locali, intanto si chiacchiera: risate, confidenze, allegria, storielle e qualche tristezza che cerchiamo però di tenere alla larga almeno oggi...



Il Gruppo Arbedo Castione in visita a Gandria.

Riprendiamo poi a malincuore la via del ritorno, in paese visitiamo la chiesa della veneratissima Madonna Nera di Loreto che, sembra, sia arrivata sin qui portata dagli angeli. Si dice inoltre che il colore scuro della pelle simboleggi la Terra Fertile delle divinità femminili e sia quindi riconducibile all'antico culto della Terra Madre. Un improvvisato coro intona l'Ave Maria di Schubert, un momento emozionante e commovente. Un altro intenso anno di pratica del taiji e Qigong si conclude così fra abbracci saluti. Arrivederci a settembre!

Gruppo Arbedo Castione

Gita al Museo delle dogane di Gandria

Giovedì 2 maggio 2019 un gruppo di 23 partecipanti parte gioioso verso Lugano. Si scende davanti all'imbarcadero per spostarsi, dopo una breve attesa, sul battello che ci porta alle cantine di Gandria. Al grotto Descanso è già pronta la tavola per il pranzo. Purtroppo il tempo, bello alla partenza, si è leggermente coperto quindi la temperatura lascia alquanto a desiderare. Tuttavia il personale si è attivato con mezzi necessari per riscaldarci.

Durante il pranzo il signor Nicola Pagnamenta, gestore del grotto, ci ha raccontato brevemente la storia di queste cantine. Verso le 14.00 seguendo, un bel sentiero che costeggia il lago, ci rechiamo al Museo delle dogane dove ci attende una guida. Giro all'interno dei locali che un tempo ospitavano le guardie di confine.

Qui scopriamo che l'edificio fu costruito nel 1835 e adibito a posto guardie di confine fino al 1921. Dal 1949 è diventato un museo incentrato su temi prettamente doganali. Verso le 16.30 il bat-



Si è tenuta il 2 maggio la visita alla cittadina di Castiglione Olona del Gruppo ATTE Capriasca.

tello ci riporta a Lugano dove ci attende il bus per il ritorno. Bella gita e fortuna con la meteo poiché ci ha consentito di godere del tempo asciutto fino al ritorno ad Arbedo-Castione.

Grazie agli organizzatori, abbiamo potuto beneficiare di una giornata in allegria e soprattutto conoscere luoghi e realtà del nostro paese che privatamente difficilmente si scoprirebbero.

LUGANESE

Gruppo Capriasca

Escursione a Monteviasco

Venerdì 7 giugno ha avuto luogo l'ultima escursione del gruppo Atte Capriasca prima della pausa estiva. Il coordinatore Corrado Piattini ha proposto, come d'abitudine, un interessante itinerario: Curiglia, Alpe Cortetti, Alpe Fontanella, Monteviasco, Piero.

Monteviasco è un piccolo paese in provincia di Varese, arroccato sulle pendici del Monte Pola, che è vissuto per anni in isolamento. Ancora oggi nessuna strada carrozzabile lo collega al "mondo esterno" e attualmente, a causa di un guasto, anche la cabinovia è ferma. Il paesino, ricco di storia, che si trova sul versante italiano del Monte Lema, è ora raggiungibile solo a piedi. Guidati da Maria Teresa Poma l'affiatato gruppo di escursionisti di Atte Capriasca, ha potuto godere di questi bellissimi luoghi immersi nella quiete e circondati da scenari naturali.

La pausa pranzo, presso il rinomato ristorante locale, ha fatto subito dimenticare le fatiche della salita e ha permesso di riprendere le forze per affrontare il rientro.

Le escursioni riprenderanno a settembre con un interessante programma.



Gruppo Melide.



L'ATTE Chiasso ci porta "dietro le quinte" per presentarci i volontari che garantiscono il funzionamento di tutta la struttura.

Pranzo di inizio estate

Una splendida giornata estiva ha fatto da cornice al riuscitissimo pranzo di inizio estate organizzato dal comitato per i soci di Atte Capriasca. Oltre cinquanta i soci che hanno aderito all'invito e che hanno trascorso una giornata in allegria al Grotto del Fagiano a Oggio. Il ricco menu preparato da Eros ha soddisfatto il palato di tutti. Apprezzato anche il contributo di Maria Adele Patriarca e Claudio Mella esperti cantastorie che hanno affascinato i presenti con racconti in dialetto e canzoni popolari. La giornata è stata l'occasione per rinsaldare e iniziare nuovi legami fra i nuovi e i vecchi soci.

Le attività di Atte Capriasca riprenderanno alla fine dell'estate con un interessante programma che sarà comunicato come sempre a tutti i soci.

Gruppo Melide

Gita a Olona

Giovedì 2 Maggio 2019, con una buona partecipazione di soci, abbiamo visitato la splendida cittadina di Castiglione Olona, definita "un lembo di Toscana in Lombardia". Visitato il borgo, il complesso monumentale della Collegiata e Battistero, abbiamo ammirato degli affreschi stupendi e delle reliquie poste nell'attiguo Museo. Tutte opere che testimoniano il grande potere che ha avuto il Cardinale Branda di Castiglione.

Questo porporato discendeva da una famiglia nobile del posto ed ha dato un'impronta importante a questo territorio. Per accedere alla Collegiata dedicata alla Madonna ed ai Santi Stefano e Lorenzo si sale per un sentiero molto bello e che invita il viandante a fare un po' di fatica. Tutto questo per raggiungere la cima del colle

dove si trovano questi capolavori della cristianità. Nel pomeriggio abbiamo visitato il Museo della plastica dove abbiamo ammirato delle opere costruite con questo materiale. Materiale, che con tante fabbriche nella zona, dava lavoro a tante famiglie. Ottima giornata di cultura, completata da un buon pranzo servito alla "Locanda della Collegiata".

Gruppo Alto Veduggio

Doppia uscita di gruppo

Consuetudine vuole, che i nostri ritrovi mensili dedicati ai pranzi in comune vengano sostituiti, nei periodi più caldi, da uscite di gruppo, le cui finalità sono sempre multiple. Quest'anno in giugno (il 13, mezza giornata) e in luglio (l'11, giornata intera) il nostro Comitato ha pensato di proporre due visite, una al Mulino di Bruzella e l'altra alla Miniera d'oro di Sessa. Ovviamente le destinazioni indicate sono solo riferimenti generici per attività ben più articolate e interessanti, che gli organizzatori hanno saputo sapientemente predisporre.

Il filo conduttore di queste recenti scampagnate ha permesso al buon numero di partecipanti di (ri)prendere innanzi tutto contatto con porzioni di territorio del nostro bel Ticino, che normalmente non sono frequentate: è toccato sia al Mendrisotto, in particolare all'imbocco della Valle di Muggio, sia al Malcantone nella sua parte più discosta. In entrambi i casi, con il favore di giornate splendide, abbiamo apprezzato panorami inusuali e percorso strade che di norma restano fuori dai nostri itinerari, il tutto favorito da tranquilli e rilassanti spostamenti in torpedone.

Sia al Mulino sia in Miniera, ma anche visitando

il sorprendente Museo della pesca a Caslano molti di noi, che per età possono dire: "lo c'ero", hanno rivissuto i tempi difficili di quando – per mangiare – era necessario faticare fino allo sfinimento, in condizioni che fortunatamente abbiamo (quasi) dimenticato. Le macchine e gli strumenti di allora, frutto dell'ingegno di chi ci ha preceduti (pensiamo solo alle macine mosse dall'acqua, alla dinamite e... alle reti da pesca, per semplificare), non risparmiavano quegli uomini da fatiche immani e situazioni di lavoro pericolose o al limite del sopportabile. Le guide che ci hanno sapientemente accompagnati, nonché i supporti informativi (scritti e multimediali) hanno permesso a tutti di capire meglio e rendersi conto dell'impegnativa realtà lavorativa di chi ha vissuto e lottato quotidianamente per sopravvivere in questo nostro Ticino di non molti decenni addietro. Per estrarre l'oro, che arricchiva i padroni, i minatori dovevano affrontare le gallerie male illuminate e ancora peggio



Sempre apprezzati i pranzi dell'amicizia del Gruppo Chiasso.



Gita primaverile per la sezione del Mendrisiotto che il 14 maggio ha scoperto le bellezze della Valle d'Aosta.

areate, dove l'acqua non era amica e i pericoli gravi e costanti; la macina dava la farina frutto di disagiati lavori nei campi e corrispondenti fatiche di trasporto; le reti immerse nel lago erano l'indispensabile sussidio che forniva il "pane" a innumerevoli famiglie, la cui sopravvivenza dipendeva letteralmente da ciò che il pescatore riusciva a rubare al lago e a vendere. Insomma: vita grama e fatiche senza fine per tutti: a volte è utile ricordarlo per guardare avanti e godere di quanto oggi noi abbiamo.

Tra quanto abbiamo avuto durante le nostre passeggiate possiamo anche annoverare la ricca merenda gustata a Cabbio e il pranzo, molto apprezzato, a Caslano. Le attività delle due giornate, oltre all'opportunità di rinsaldare rapporti interpersonali tra i partecipanti, hanno favorito indirettamente l'attività fisica: per raggiungere il Mulino di Bruzella la sgambata ha messo alla prova la nostra resistenza; per la visita in Miniera, attrezzati di tutto punto con stivali e cappotti, abbiamo dovuto dare prova di equilibrio e agilità, doti necessarie per camminare tra gli antichi binari utilizzati allora dai minatori; chi poi ha affrontato anche il giro del monte di Caslano, a coronamento della seconda giornata, ha anche messo alla prova la propria resistenza fisica. Insomma: i partecipanti si sono trovati concordi nel giudicare molto positivamente le due proposte ricreative.

MENDRISIOTTO

Gruppo Chiasso

Pranzi dell'amicizia

Grande successo hanno avuto i "pranzi dell'amicizia" che da più di un anno vengono organizzati

mensilmente dal Gruppo ATTE di Chiasso. Dalle 35 alle 40 persone, compreso il personale di cucina formato da membri del Comitato e da volontari vicini al Gruppo, sono state presenti ad ogni pasto. I menu offerti, indicati da taluni soci come migliori di quelli di molti ritrovi pubblici della regione, sono stati molto variati. Presentano un'entrata, il piatto principale ed un dolce. Risotto al rosmarino, vitello tonnato, ravioli al burro e salvia, cazzöla, capretto al forno, rostbeef con salsa tartara, sono alcuni dei piatti offerti. Il costo richiesto per il pasto, compreso vino, acqua e caffè è molto contenuto, ma riesce a coprire le spese. L'atmosfera che viene creata in queste occasioni, dove gli ospiti vengono serviti, consumano piatti gustosi e passano alcune ore in allegria ha contagiato molti soci ed il problema oggi è che il numero accettato per ogni pasto è limitato e quindi a parecchie persone si è dovuto dire di no. Particolarmente apprezzato è pure l'addobbo della sala curato da alcune volontarie dotate di particolare buon gusto, che ogni volta presenta decorazioni differenti.

Gita primaverile in Val Calanca

38 soci (il torpedone non poteva essere più grande) hanno partecipato alla gita primaverile, che quest'anno ha avuto quale meta la Valle Calanca. Graziati da un tempo che, pur minaccioso, ha risparmiato i gitanti da sgradevoli acquazzone, abbiamo dapprima visitato il Museo del Moesano, guidati dallo storico Marco Marcacci. Abbiamo così potuto conoscere quanto vasto è il territorio europeo che ha visto artigiani e architetti della valle operare con successo per molti

committenti anche di grande importanza.

In seguito ci siamo portati ad Augio ove abbiamo gustato un ottimo pranzo nell'albergo Cascata. Una costruzione voluta da un vallerano ha fatto un po' di fortuna a Parigi, e che ricorda taluni ristoranti della capitale francese con finestre dai numerosi vetri piccoli e con un piccolo rosone ove è raffigurata la torre Eiffel. Accompagnati dal Signor Tognola, originario e cresciuto nella Valle, abbiamo poi raggiunto Rossa ove abbiamo visitato la Chiesa di San Bernardo. Infine non poteva mancare la visita a Santa Maria Assunta nel comune di Santa Maria. L'edificio religioso romanico, la cui esistenza è documentata già dal 1219 presenta un soffitto a cassettoni di ragguardevole bellezza.

Gruppo Maroggia

Una divertente serata

Sabato 15 giugno, al Centro ATTE di Maroggia, le amiche e gli amici presenti alla cenetta estiva, offerta ai soci e sostenitori del nostro Gruppo grazie ad un contributo del Comune, hanno manifestato la loro letizia e la loro soddisfazione già dal momento in cui, nel giardino della Casa Comunale e sotto un cielo dove in lontananza si udivano i brontolii del temporale, è stato servito l'aperitivo e gli stuzzichini. Mentre gli allegri astanti gustavano le prelibate vivande, composte da una pasta al ragù da leccarsi i baffi, punta di vitello ripiena, carpaccio di carne secca di cavallo, insalate miste, un gorgonzola dal sapore irresistibile e per addolcire i palati un dessert alla torta gelato, sullo schermo scorrevano le immagini del DVD realizzato in occasione della

Rassegna dei Cori ATTE e prima di andare tutti a nanna Gianmario ha proiettato anche le belle fotografie della gita Sezionale in Valle d'Aosta. Il Sindaco Jean-Claude Binaghi, il Vicesindaco Aldo Acquisto e la municipale Ida Maria Magaton, nostri graditi ospiti, hanno espresso al Comitato e alle responsabili della cucina, Pasqua, Giovanna e Fiorenza, i complimenti per l'ottima organizzazione di questo evento. Il Presidente Angelo Masciari ha poi ringraziato le Autorità comunali per il sostegno e la collaborazione, e con un pizzico di emozione ha augurato a tutti una buona notte e buone vacanze.

La Valle d'Aosta di ieri e di oggi

Anche per noi tredici soci del Gruppo ATTE di Maroggia la gita primaverile, organizzata martedì 14 maggio dalla Sezione ATTE del Mendrisiotto, è stata l'occasione per lasciarci conquistare dalle bellezze della Valle D'Aosta. Questa Regione a Statuto Speciale, la più piccola d'Italia, ha per capoluogo Aosta. Ed è proprio in questa città dominata dalle cime innevate del Monte Emilius e da quelle delle altre montagne, fondata nel 25 a. C. e sorta alla confluenza del fiume Dora Baltea con il torrente Buthier, che ci ha portati il pullman della ditta Viaggi dell'Atlante di Chiasso guidato dall'autista Andrea al fianco del quale c'era la guida Ilaria, una simpatica e gentilissima biondina. Partendo dall'antico ponte romano, assieme alla nostra guida locale Elisabetta, abbiamo visitato le rovine risalenti all'epoca della Roma imperiale: l'arco di Augusto, la Porta Pretoria, il criptoportico ed il teatro i cui resti di una imponenza impressionante sfidano l'inesorabile trascorrere del tempo, pietre vive che parlano ancora dopo secoli e che raccontano una storia avvincente.

Dopo questo interessante tuffo nel passato siamo stati accolti dagli irresistibili profumi delle pietanze cucinate per noi dal personale dell'agriturismo "Maison Rosset" che al pari del buon vino Mon Raisin hanno deliziato i nostri palati. Nel pomeriggio, sempre in compagnia della loquace ed informatissima Elisabetta e mediante un ascensore panoramico, siamo andati a visitare l'esterno della fortezza del borgo Forte di Bard. Situato in posizione strategica, passato sotto il dominio sabauda alla metà del XIII secolo, il castello fu distrutto nel maggio del 1800 dalle truppe di Napoleone e successivamente ricostruito nel 1830 per volere di Carlo Felice di Savoia. Prima del viaggio di ritorno ci è stata data l'opportunità di acquistare prodotti tipici regionali. Ringraziamo il Comitato della Sezione ATTE del Mendrisiotto per l'organizzazione della bella gita, ed in particolare la sua Segretaria Silvana Accarino la quale si è impegnata moltissimo per la buona riuscita della trasferta in Valle D'Aosta.

Gruppo Monte San Giorgio In memoria di Giancarlo

All'inizio del mese di maggio, il coro ATTE Monte San Giorgio ha perso una voce. Giancarlo, un compagno gentile, era sempre presente all'incontro canoro settimanale. Gareggiava per diverse società bocciofile. Sul viale di Novazzano ha inciso senz'altro un bel ricordo per la sua disponibilità. Al Grotto Cercera di Rancate, il martedì era sempre atteso dai soci con simpatia. Compagno onesto e serio, lascia di sé una bella memoria: quella di saper comunicare con tutti. Salutiamo il caro Giancarlo con un canto che lo accompagni in una dimora di pace e serenità. ATTE Monte San Giorgio.

Passeggiate e gastronomia

Il nostro Gruppo San Giorgio, dopo aver compiuto diversi percorsi un po' impegnativi per chi ha difficoltà sul cammino, ha avuto un incontro gastronomico a Cantello, per gustare i tradizionali asparagi. In seguito, rimanendo su di un piedestallo dinamico, martedì 5 giugno il presidente ha organizzato un incontro un po' insolito. Un gruppo di sessanta cantori provenienti dalla Norvegia, accompagnati e diretti dall'autorevole maestro di canto al mondo, signor Carl Hogset era al Serpiano per una settimana di canto. Noi del coro ATTE Monte San Giorgio li abbiamo incontrati al Grotto Fossati di Meride per unire le nostre voci. Conoscendo essi stessi alcune canzoni in italiano, il risultato fu sorprendente. Nella fresca atmosfera del bosco, che faceva da cornice, il quadro canoro fu veramente di grande simpatia. Come sempre siamo accompagnati dai bravi musicisti, Giorgio, Eros e Valerio. E dopo

una gustosa merenda gli abbracci e i sorrisi furono spontanei e calorosi. Come afferma sulla stampa, il maestro Hogset, il canto è il più importante strumento musicale che l'individuo possiede, e senza problemi si può sviluppare.

Prima delle ferie estive il nostro gruppo, giovedì 6 giugno ha passato il pomeriggio a Brunate sul lago di Como. Melissa, la nostra guida, ci mostra Brunate come una bella cittadina, di 2000 abitanti. Tra vecchie chiese e ville Liberty, lo sguardo in limpide giornate arriva fino a Milano. Visitiamo la Chiesa di St. Andrea dove la beata Maddalena Alberici è consacrata. Fu una figura di grande carisma divenuta in seguito Badessa, applicando le regole degli eremiti di St. Agostino. Ci sono punti panoramici di rilievo, come il Faro voltiano, la Fontana Campari, il Belvedere. Diverse Chiese, santuari ed eremi. Purtroppo il tempo a metà percorso non ci è stato favorevole. Un bel temporale ci fa correre ai ripari, con una calda tisana. Brunate rimane pur sempre una tranquilla cittadina, per chi cerca un po' di silenzio.

Per vivere l'inizio del clima estivo, infine, il nostro gruppo si è ritrovato mercoledì 12 giugno nella bella cornice del quadro "Poiana". Davanti a un bel lago e un'atmosfera che mette subito a proprio agio, abbiamo gustato pesciolini, patatine e dessert. All'aria aperta qualche canto è salito al cielo, regalando a tutti un saluto e un bel sorriso, fino al prossimo incontro.

Comunicazione: *A tutti i corrispondenti di sezione grazie per la collaborazione. Il termine per l'inoltro dei vostri contributi è fissato per mercoledì 30 ottobre 2019.*



Una deliziosa pasta al ragù ha fatto la felicità del Gruppo Maroggia riunitosi per una cenetta estiva sabato 15 giugno.

SEZIONE REGIONALE DEL BELLINZONESE

Centro diurno, Via S. Gottardo 2, 6500 Bellinzona, 091 826 19 20, aperto tutti i pomeriggi dalla domenica al venerdì.
www.attebellinzone.ch

Pranzo dei compleanni

domenica 29 settembre per i nati in luglio, agosto e settembre, domenica 27 ottobre per i nati in ottobre, con tombola, ore 12.00 al Centro diurno. Iscrizioni al Centro diurno.

Ballo

giovedì 24 ottobre e 28 novembre, Ristorante Tenza a Castione.

Merenda con castagne con il Gruppo di Sementina

martedì 12 novembre, al Centro Al Ciossetto a Sementina.

Comunicazioni varie

Riapertura bar ai consueti orari da lunedì 9 settembre.
Riapertura cucina domenica 22 settembre.
Da mercoledì 30 ottobre a domenica 3 novembre il Centro è chiuso.

Attività

I dettagli saranno pubblicati sui quotidiani e sul sito web.
BOCCE: ripresa martedì 10 settembre al Ristorante Tenza a Castione.
LAVORI MANUALI: mercoledì pomeriggio, con Ebe Zanetti al Centro diurno.
CORO: ripresa da lunedì 16 settembre, presso la scuola di musica HMI in via C. Molo a Bellinzona.
GIOCO DEL BURRACO: lunedì pomeriggio, al Centro diurno.
SCACCHI: venerdì al Centro diurno,

il lunedì sera con la Società scacchi di Bellinzona. Interessati ad un corso rivolgersi a Rolando Caretti, tel. 091 826 36 74 o 079 421 47 16.
BRIDGE: martedì pomeriggio. Interessati ad un corso rivolgersi a Laszlo Tölgyes 091 825 70 50 o 076 396 27 28.
TAIJI QUAN: ripresa martedì 17 settembre alla Casa anziani comunale. 1° corso dalle 9.00 alle 10.00, 2° corso dalle 10.15.
Costo CHF 90.- 10 lezioni. Responsabile Enrica Nesurini 091 829 32 04.
CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA E NUOTO: ripresa mercoledì 18 settembre, Scuole medie Giubiasco, con incasso quote CHF 120.-. Responsabile sig.ra Rosanna Rodriguez 091 857 37 43.
Iscrizione obbligatoria!

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, c/o Nuovo Centro Civico, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14.00 alle 17.00. Quando c'è il pranzo dalle 11.30.
Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", Casella postale 217, 6517 Arbedo.
Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni 091 829 33 55, Paola Piu 091 829 10 05

Intrattenimento con musica

giovedì 12 settembre.

Ritrovo con controllo della pressione (giovedì)

19 settembre, 10 ottobre e 14 novembre con gioco delle carte,

Pranzo e festa dei compleanni (giovedì)

26 settembre, 31 ottobre.

Uscita all'Istituto Agrario Cantonale di Mezzana a Balerna

giovedì 3 ottobre.

Uscita al mercato di Luino

mercoledì 9 ottobre.

Tombola

giovedì 17 ottobre.

Conferenza sulle attività comunali

Relatori sig. Luigi Decarli sindaco e sig. Giuseppe Allegri segretario comunale.
giovedì 24 ottobre.

Merenda con castagne e lotteria

giovedì 7 novembre.

Pranzo

giovedì 21 novembre.

Ritrovo e festa dei compleanni

giovedì 28 novembre e 12 dicembre.

Festeggiamenti per il 25° d'attività

domenica 1. dicembre.

San Nicolao e controllo della pressione

giovedì 5 dicembre.

Gruppo di Sementina

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

Aperitivo di benvenuto e controllo della pressione

martedì 24 settembre, ore 14.00 Centro d'incontro.

Tombola e festa dei compleanni (martedì)

1. ottobre, per i nati in giugno, luglio, agosto e settembre, 22 ottobre, per i nati in ottobre, con cena, 19 novembre, ore 14.00 Centro d'Incontro.

Gita

martedì 8 ottobre.
Seguirà programma.

Conferenza

martedì 15 ottobre, ore 14.00 Centro d'Incontro.
Seguirà programma.

Proiezione diaporama

martedì 5 novembre, ore 14.00 Centro d'Incontro.

Merenda con castagne

con il Gruppo ATTE di Bellinzona, martedì 12 novembre, al Centro d'Incontro.

Pranzo e controllo della pressione

martedì 26 novembre, ore 11.30 Centro d'Incontro.

UNI3-Incontro gratuito

"Natale in alcune pagine d'autore" martedì 26 novembre, ore 15.00 Centro d'Incontro.
Vedi programma Corsi UNI3.

San Nicolao e pranzo 70-80-90enni

martedì 3 dicembre, ore 14.00 Centro d'Incontro.

Festa degli auguri

martedì 10 dicembre.
Seguirà programma.



**I TUOI NIPOTI
SEMPRE CON TE...
«APPENDILI
AL MURO!»**

**La tua fotografia
diventa un quadro**

Per informazioni:
Tel. 091 745 45 35

**Alcuni esempi di
formati disponibili:**

35x35 cm **CHF 45.-**
50x70 cm **CHF 75.-**
70x100 cm **CHF 95.-**

**TIPOGRAFIA
Cavalli**

CP 350 • 6598 Tenero
www.tipografiacavalli.ch

Gruppo Visagno-Claro

Presidente: Gianna Agostinetti
091 863 24 46,
giannarenato@ticino.com

Uscita a sorpresa

settembre, data da definire.

Pranzo al campo sportivo

ottobre, data da definire.

Merenda con castagne e tombola

novembre, data da definire,
alla Residenza Visagno di Claro.

Comunicazioni varie

Dettagli e date sulle locandine esposte all'albo comunale e nei negozi di Claro.

SEZIONE REGIONALE DI BIASCA E VALLI

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

Corsi di nuoto

al mercoledì e al venerdì (calendario scolastico), piscina Scuola media di Biasca. Per i corsi di acquagym 2019/2020 del venerdì ci sono ancora alcuni posti liberi. Iscrizioni alla responsabile [si.gra Gabriella Sassella](mailto:si.gra.Gabriella.Sassella) 091 858 21 62.

Centro diurno Biasca

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

Attività:

GINNASTICA DOLCE ED EQUILIBRIO, lunedì dalle 9.30 alle 10.30
PARLER FRANCAIS, lunedì dalle 14.30 alle 15.30
SPEAK ENGLISH, lunedì dalle 15.30 alle 16.30
LABORATORIO MANUALE, lunedì dalle 14.00 alle 16.30
TAIJI, martedì dalle 9.30 alle 10.30
PET THERAPY, martedì dalle 10.00 alle 11.00
CANTO, martedì dalle 14.00 alle 16.30
PROGETTI INTERGENERAZIONALI, martedì dalle 13.00
MEMORIA E MOVIMENTO, mercoledì dalle 9.30 alle 10.30
CULTURA, LETTERATURA & OPERA,

mercoledì dalle 10.45 alle 11.30
YOGA, mercoledì dalle 14.30 alle 15.30
LABORATORIO MANUALE CREATIVO, mercoledì dalle 14.00 alle 16.30
ZUMBA PER TUTTI, giovedì dalle 9.30 alle 10.30
MEDITAZIONE GRUPPO PAROLE, giovedì dalle 10.30 alle 11.30
LABORATORIO DI MUSICA, giovedì dalle 14.30 alle 16.00
ATTIVITA' PER LA MEMORIA, Olivone c/o Sezione Samaritani, giovedì dalle 13.30 alle 17.00
ZUMBA GOLD, venerdì dalle 9.30 alle 10.30
RIO ABIERTO (ballo espressivo), venerdì dalle 10.45 alle 11.15

Comunicazioni varie

Consultate il nostro sito www.attebiascaevalli.ch o i quotidiani per le seguenti attività:
tombola, pranzo dell'amicizia, pranzo dei compleanni (prenotazione obbligatoria), attività fuori porta e altro ancora.

Centro diurno Faido

Casa San Giuseppe, 6760 Faido, 078 668 04 34, aperto il mercoledì dalle 14.00. Responsabili: Franco Ticozzi 091 866 14 76, Silva D'Odorico 091 866 11 38.

Pranzo e festa dei compleanni (mercoledì)

11 settembre, iscrizioni entro il 9 settembre,
16 ottobre, iscrizioni entro il 14 ottobre,
6 novembre, iscrizioni entro il 4 novembre,
a Franco Ticozzi.

Tombola (mercoledì)

25 settembre, 2 e 30 ottobre, 13 e 27 novembre, ore 14.00, segue merenda.

UNI3-Incontro gratuito

"Nufologia: come evitare gli inganni dei falsi UFO"
mercoledì 9 ottobre, ore 14.30
Centro diurno Faido
Vedi programma Corsi UNI3.

Centro diurno Ticino, Piotta

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

Centro diurno Olivone

Presso Pio Istituto.
Coordinatrice: Sonia Fusaro,
079 651 03 31.

Riapertura Centro

giovedì 3 ottobre.

Pranzi

giovedì 17 ottobre, 14 novembre.

Conferenza con lo scrittore Claudio Troise

Tema: La capanna sull'albero,
giovedì 21 novembre.

Attività

Tutti i martedì e giovedì pomeriggio giochi di memoria, aroma cura, medita ricorda e crea, memoria di movimento e giochi di società. Altri eventi verranno pubblicati sulle locandine e sui quotidiani.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Gita nel Malcantone

Visita al Museo del Malcantone a Curio e al Museo del cioccolato Alprose a Caslano.
Giovedì 12 settembre.
Ulteriori dettagli sulla locandina e avvisi sui quotidiani.

Ballo liscio (giovedì)

10 ottobre, 14 novembre e 12 dicembre,
ore 14.00 Ristorante Alla Botte a Pollegio.

Merenda con castagne e tombola

mercoledì 16 ottobre,
Ristorante Posta a Malvaglia

Merenda con panettone

con la partecipazione del coro Ra Froda. Martedì 10 dicembre,
Ristorante Rubino Acquarossa.

Comunicazioni varie

Il ballo liscio al Ristorante La Botte di Pollegio riprenderà a ottobre.

Gruppo della Leventina

Presidente: Rita Genini,
079 324 01 02,
rita.genini@bluewin.ch

Gita al Museo dell'ombrello a Ginese

mercoledì 18 settembre

Ballo liscio (giovedì)

3 ottobre, 7 novembre, 5 dicembre,
ore 14.00 Ristorante La Botte Pollegio.

SEZIONE REGIONALE DEL LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Villa S. Carlo, Via Vallemaggia 18, 6600 Locarno, 091 751 28 27.

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 17.00.

Pranzo

giovedì ogni 15 giorni al Centro diurno, 12 e 26 settembre, 10 e 24 ottobre, 7 e 21 novembre, 5 dicembre.

Tombola

tutti i giovedì al Centro diurno.

Attività al Centro diurno

GIOCO CARTE E DIVERSI: dal lunedì al venerdì, al pomeriggio.
SCACCHI: martedì pomeriggio.
CORO: lunedì, al pomeriggio.
LAVORI A MAGLIA, UNCINETTO, BRICOLAGE E PICCOLI LAVORI DI SARTORIA: lunedì pomeriggio.

Gruppo del Gambarogno

Presidente Ursula Pflugshaupt, 091 780 41 69, segretaria Marilena Rollini, 091 858 12 76. Informazioni sulle passeggiate Ivano Lafranchi, 091 795 30 55 - 079 723 53 63.

Tombola

giovedì 12 settembre, 14 e 28 novembre
ore 14.00 Sala Rivamonte a Quartino.

Passeggiata a Crema

giovedì 26 settembre,
ore 6.45 Quartino Chiesa.

Tombola e festa dei compleanni

giovedì 10 ottobre, 12 dicembre con panettone,
ore 14.00 Sala Rivamonte a Quartino.

Spettacolo "Senza zucchero"

domenica 20 ottobre, ore 16.00
Teatro Sala comunale Magadino.

Merenda con castagne

giovedì 24 ottobre,
ore 14.00 Sala ex Denner Quartino.

Conferenza "Un X tutti Tutti X uno"

Informazioni su come usare i servizi sociali per le persone anziane (Gambarogno), giovedì 7 novembre Sala comunale Magadino

Gita al mercatino di Natale

giovedì 5 dicembre.
Programma da definire.

Gruppo della Vallemaggia

Iscrizioni: Marco Montemari
079 323 41 17

Tombola (giovedì)

5 settembre, 3 ottobre, 7 novembre
e 5 dicembre, ore 14.00 Ristorante
Unione a Cevio.

Gioco bocce, carte e bricolage (giovedì)

19 settembre, 17 ottobre,
21 novembre, ore 14.00 Ristorante
Bocciodromo Cavigno.

Gita a Ripalta Cremasca e Crema

In collaborazione con il Gruppo Gam-
barogno. Giovedì 26 settembre,
ore 6.45 Chiesa di Quartino, rientro
ore 16.30. Costo CHF 75.- (viaggio,
visita guidata alla fonderia Allanconi
e pranzo all'Agriturismo La Torre a Ri-
palta). Iscrizioni entro il 10 settembre
a Ivano Lafranchi 091 795 30 55
o 079 723 53 63.

Proiezione filmati

su usi, costumi e tradizioni del passa-
to facenti parte del Totem multime-
diale dedicato alla Vallemaggia.
Giovedì 28 novembre,
ore 14.30 Sala multiuso a Cavigno
Relatrice:
sig.ra Nicoletta Bondietti-Dutly.

Tradizionale pranzo di Natale

con festa dei compleanni per i natì
in settembre-ottobre-novembre e
dicembre e ricca lotteria di sala.
Sabato 14 dicembre
ore 12.00, luogo da definire.

Comunicazioni varie

Eventuali modifiche al programma
saranno pubblicate sulla stampa.

che il Centro prende a carico persone
con bisogni di assistenza.

Pranzi

Da lunedì a sabato al prezzo
di CHF 14.00 (acqua minerale e caffè
liscio o macchiato, compresi).
Iscrizioni al Centro diurno entro le ore
15.00 del giorno prima al numero
091 972 14 72.

Attività proposte al Centro diurno

CONTROLLO DELLA PRESSIONE:
martedì 3 settembre, 1. ottobre,
5 novembre e 3 dicembre,
dalle ore 10.00 alle ore 11.30 (sarà
presente un'infermiera).
TOMBOLA: sabato 7 e 21 settembre,
5 e 26 ottobre, 9 e 23 novembre,
7 dicembre, ore 14.30
con merenda offerta.
BALLO: sabato 28 settembre,
19 ottobre, 16 novembre e 14 dicem-
bre, ore 14.30 con merenda offerta.
GIOCO DELLE CARTE: giorni feriali
dal lunedì al venerdì, dalle ore 14.00
alle 18.00.
GIOCARE A BURRACO: da ottobre,
giorni feriali il martedì,
dalle ore 14.00 alle 16.00.
LAVORI CREATIVI: tutti i pomeriggi
dalle ore 14.00 alle 16.00.
Vengono inoltre organizzate proiezio-
ne di filmati e altre attività. Informa-
zioni sul sito, tramite newsletter o sui
quotidiani ticinesi.

Corsi al Centro diurno

GAMBE FORTI - CAMMINO SICURO:
dal 16 settembre, ogni lunedì dalle
ore 14.30.
GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ:
dal 10 settembre ogni martedì.
Primo gruppo ore 14.00,
secondo gruppo ore 15.15.
GINNASTICA PER LA SCHIENA:
dal 16 settembre ogni lunedì ore
10.15 (corso completo) e dal
17 settembre ogni martedì ore 9.00.
TAI CHI PRINCIPIANTI E MEDI:
dal 18 settembre ogni mercoledì
ore 9.00.
TAI CHI AVANZATI: dal 5 settembre
ogni giovedì ore 9.00.
YOGA: dal 18 settembre, ogni merco-
ledi ore 10.15.
YOGA MEDI: dal 19 settembre ogni
giovedì ore 10.15
PILATES: dal 13 settembre ogni
venerdì. Primo gruppo ore 9.30,
secondo gruppo ore 10.30.
DANZA COUNTRY: dal 13 settembre
ogni venerdì. Gruppo principianti-me-
di ore 14.00, gruppo avanzati
ore 15.15.
LATINO DANCE FEMMINILE: dal

24 settembre ogni martedì ore 10.00.
TAO CURATIVO CHI KUNG: dal
9 settembre ogni lunedì.
**INTRODUZIONE - ATTIVITÀ ALLENA-
MENTO CARDIOVASCOLARE** (test del
cammino) e
**INTRODUZIONE ALLA MARCIA CON I
BASTONI** (nordic walking): lunedì
23 settembre, 7 e 21 ottobre,
dalle ore 11.30 alle 12.00 (giardino).
**AVANZATI - ATTIVITÀ ALLENAMEN-
TO CARDIOVASCOLARE e MARCIA
CON I BASTONI** (nordic walking):
lunedì 23 settembre, 7 e 21 ottobre
dalle ore 9.30 alle ore 10.15 (giar-
dino).

Incontri al Centro diurno

in piccoli gruppi, per rinfrescare
conoscenze linguistiche già acquisite,
leggere e conversare.
LINGUA ITALIANA, dal 26 settembre
ogni giovedì, ore 9.30.
LINGUA FRANCESE, dal 17 settembre
ogni martedì, ore 9.30.
LINGUA INGLESE, dal 18 settembre
ogni martedì, ore 9.30.
LINGUA SPAGNOLA, dal 5 settembre
ogni giovedì, ore 9.30.
LINGUA TEDESCA, dal 16 settembre
ogni lunedì, ore 9.30.
INGLESE QUINTO ANNO, dal 4 set-
tembre ogni mercoledì, ore 9.00.

Incontri della Compagnia dialet- tale "L'è mai trop tardi"

martedì ore 20.00.

Coro della Sezione

prove nella palestra del Centro diur-
no, ogni mercoledì, ore 14.00.

Attività svolte presso altre strutture

**SKIANGEL GYM E GINNASTICA
CINESE:** Palestra delle scuole di
Ruvigliana, dal 16 settembre ogni
lunedì, ore 9.00.
**COMPORTEMENTO E GINNASTICA
IN ACQUA:** presso il Lido di Lugano
(pallone) a partire dal 9 ottobre, mar-
tedì ore 10.00 primo gruppo e 10.55
secondo gruppo, mercoledì ore 14.30.
NORDIC WALKING: camminare con
bastoni speciali adatti a tutti. Corso
in luogo di ritrovo diversi. Dal 9 set-
tembre ogni lunedì dalle ore 9.30.
INCONTRI CON WERNER KROPIK e i
suoi viaggi: una volta al mese, prossim-
i incontri ottobre e novembre.

Comunicazioni varie

Per informazioni sulle attività o sui
corsi telefonare allo 091 972 14 72
oppure eliana.fuchs@atteluganese.
ch o sul sito www.lugano.atte.ch

Gruppo Alto Vedeggio compreso Taverne-Torricella

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

Visita al Museo della seta a Como

giovedì 5 settembre,
ore 08.30 partenza da San Mamete,
fermate secondo le iscrizioni.
Visita al Museo della seta, pranzo a
Como, pomeriggio trasferita a Lainate
e visita al Ninfeo di Villa Litta.
Iscrizioni al più presto.

Pranzi

giovedì 24 ottobre, 28 novembre,
12 dicembre.

Le locandine con i dettagli e gli orari
saranno esposte agli albi comunali.
Le iscrizioni scadranno una settimana
prima della gita.

Gruppo di Breganzona

Iscrizioni: Graziella Bergomi
091 966 58 29.

Passeggiata di mezza giornata con merenda

martedì 10 settembre.

Tombola

venerdì 18 ottobre.

Pranzo di Natale

venerdì 22 novembre.

Comunicazioni varie

I soci saranno informati tramite
circolare.

Gruppo della Capriasca e Valcolla

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

Pomeriggio "delle comari"

dal 2 settembre al 16 dicembre, tutti
i lunedì, 14.00-16.00, giochi e diverse
attività manuali con Giusy, Mara,
Mariella e Margrit presso la Casa di
riposo San Giuseppe a Tesserete con
gli ospiti della casa.
Informazioni a
Margrit Quadri 091 943 39 49.
Attività sospesa durante il periodo
delle vacanze scolastiche.

SEZIONE REGIONALE DEL LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano,
091 972 14 72
www.atteluganese.ch,
info@atteluganese.ch

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

Aperto dal lunedì al venerdì dalle
09.00 alle 18.00, sabato dalle 10.30
alle 17.00, con presenza della
coordinatrice Lorenza, dell'assistente
socio-sanitaria Maya e dell'assi-
stente socio-assistenziale Kevin che
propongono attività varie. Si ricorda

Ginnastica dolce con fisioterapista

Il martedì dal 3 settembre al 17 dicembre, Centro socio culturale Pom Rossin Tesserete.
Iscrizioni o informazioni a Romana Frigeri 076 444 09 32.
Attività sospesa durante il periodo delle vacanze scolastiche.

Corso Danza Hula

Al giovedì mattina dalle ore 9.30 alle 10.30, presso il Centro benessere RossoVulcano di Lamone.
Informazioni:
Romana Frigeri 076 444 09 32.

Disegno e pittura con Cecilia Eiholzer-Schnyder (venerdì)

20 settembre, 4 e 18 ottobre, 8 e 22 novembre, 6 dicembre, 14.15-16.15 Centro socio culturale Pom Rossin. Iscrizioni e informazioni a Cecilia Eiholzer 091 994 36 38.

Leggere è bello

Erina Forni Belli presenterà il libro "La vedova col bambino" di Daniel Maggetti mercoledì 6 novembre, Centro Ingrado Cagiallo. Seguirà rinfresco offerto congiuntamente alla Commissione cultura del Comune di Capriasca.

Cantiamo e divertiamoci assieme

Pomeriggio di festa condivisa con gli ospiti, merenda, scambio degli auguri di Natale, con il fisarmonicista Giorgio Bergomi.
Domenica 24 novembre, dalle ore 14.15 alle ore 16.15, Casa di riposo San Giuseppe Tesserete.

Camminare in compagnia dal 4 settembre al 27 novembre

Appuntamento settimanale del mercoledì mattina nei boschi della Capriasca.
ore 09.15 posteggio Centro Sportivo Tesserete, rientro 10.45.
Nessuna iscrizione, per informazioni tel. a Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

Gita annuale al Passo del San Gottardo

Visita al Museo Nazionale del San Gottardo, pranzo all'Albergo Ospizio, al rientro fermata al Caseificio di Airola.
Venerdì 11 ottobre 2019
Verrà inviato il programma dettagliato con il tagliando di iscrizione.

Escursioni in montagna "Capanna Brogaldone"

Via Alpe Martun, partenza posteggio Prepianù Monti di Giova (1483 m s.l.m.)
venerdì 13 settembre, ore 8.15 ritrovo Centro Sportivo di Tesserete.
Dislivello 440 m, salita 2 h, discesa 1 h 30', percorso T2/escursione di montagna. Pranzo al sacco o in capanna.
Iscrizioni:
Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

"Monte Tamaro"

Salita dall'Alpe di Neggia (1395 m s.l.m.), possibilità di accedere alla capanna senza passare dalla vetta del Monte Tamaro.
Venerdì 18 ottobre,
Ore 8.00 Centro Sportivo Tesserete.
Dislivello 567 m, salita 2 ore, discesa 1 h e 30', percorso T2/escursione di montagna.
Pranzo al sacco o in capanna.

"Capanna San Lucio"

Salita da Certara, (1002 m s.l.m.)
Venerdì 15 novembre,
Ore 8.45 Centro Sportivo Tesserete.
Dislivello 538 m., salita 1 h e 45', discesa 1 h 15', percorso T1/escursione di montagna.
Pranzo in capanna.
Iscrizioni:
Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

Gruppo della Collina d'Oro

(compreso Grancia, Sorengo e Carabietta)
Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, 091 994 97 17, aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00.
Iscrizioni:
Centro diurno 091 994 97 17, Amilcare Franchini 079 337 20 24.

Uscita con meta da stabilire

giovedì 26 settembre.

Pranzo con ospite

giovedì 10 ottobre.

Merenda con castagne

giovedì 7 novembre.

Pranzo con tombola

giovedì 14 novembre.

Pranzo di Natale

giovedì 12 dicembre, luogo da stabilire.

Comunicazioni varie

Il programma delle attività previste potrebbe subire delle modifiche. Verificare sulle locandine esposte all'albo del Centro diurno e agli albi comunali di Collina d'Oro.

Gruppo di Melide

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

Tè danzante

domenica 13 ottobre, 10 novembre, 15 dicembre dalle ore 14.30 alle 18.00 nella Sala multiuso.
Informazioni:
Sig. Mistretta 091 649 64 40.

Bentornato con merenda e misurazione della pressione

giovedì 19 settembre.

Gita a Mogno

giovedì 3 ottobre.

Visita alla cattedrale di Lugano

giovedì 24 ottobre.

UNI3-Incontro gratuito

"Gli inganni della mente: come non farsi imbrogliare dai nostri sensi"
giovedì 7 novembre, ore 14.30 Sala multiuso comunale Melide.
Vedi programma Corsi UNI3.

Visita alla ditta Puricelli di Riva San Vitale

giovedì 14 novembre.

Pranzo annuale con riffa e musica

domenica 24 novembre, Ristorante Nuvola Blu Melide.

Proiezione di un film

martedì 3 dicembre.

Festa di Natale con tombola, panettone e musica

giovedì 12 dicembre, Sala multiuso Melide.

SEZIONE REGIONALE DEL MENDRISIOTTO

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

Torneo sezionale di bocce

martedì 10 settembre, ore 13.30 eliminatorie, mercoledì 11 settembre, ore 9.00 finali, al Centro diurno ATTE di Novazzano.

Festa dei compleanni 80, 90 e 100

mercoledì 16 ottobre, al Centro diurno del Gruppo Caslaccio. Segue invito personale.

Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Caslaccio "del Pepo", Via Nebione 6, 6874 Castel S. Pietro, 091 682 16 71. Aperto da lunedì a venerdì dalle 14.00 alle 17.00, sabato e festivi apertura concomitante con eventi. Iscrizioni: alla segretaria Gabriella Nordio 091 646 55 21 - 079 700 59 54.

Gruppo di Chiasso

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

Ginnastica dolce

martedì 10 settembre ore 10.00 inizio. 10 lezioni, costo CHF 60.-. Iscrizioni al numero 091 683 64 67.

Soggiorno ad Abano

dal 15 al 22 settembre. Iscrizioni ai numeri 091 683 22 67 o 091 683 64 67.

Gita d'autunno in Valtellina

mercoledì 9 ottobre. Iscrizioni entro venerdì 28 settembre ai numeri 091 683 64 67 o 683 22 67.

Pranzo dell'amicizia

mercoledì 23 ottobre, 20 novembre, ore 12.00 al Centro diurno.

Merenda con castagne

giovedì 7 novembre, ore 14.30 Centro diurno. Quattro giri di tombola prima della merenda.

UNI3-Incontro gratuito

"Cosa vuol dire e cosa implica l'andare nello Spazio?"
mercoledì 4 dicembre, ore 14.30 Centro diurno ATTE Chiasso. Vedi programma Corsi UNI3.

Pranzo di Natale

sabato 7 dicembre. Ristorante e costo verranno comunicati in seguito. Iscrizioni entro martedì 3 dicembre allo 091 683 64 67.

Comunicazioni varie

Ripresa attività dopo la pausa estiva Ore 14.30 ritrovo al Centro diurno. GIOCO DEGLI SCACCHI E DELLE CARTE: ogni lunedì non festivo, da lunedì 2 settembre.

TOMBOLA: ogni giovedì non festivo, da giovedì 5 settembre.

ESERCITAZIONI DEL CORO: secondo programma.

GIOCO DEL BURRACO: ogni venerdì non festivo, da venerdì 6 settembre. Se desiderate le informazioni via e-mail, comunicate l'indirizzo a: atte.chiasso@bluewin.ch.

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione 6, Maroggia, 079 725 42 46.

Informazioni e iscrizioni: al segretario Maurizio Lancini 079 725 42 46. Iscrizioni pranzi mensili: al cassiere Gianmario Bernasconi 091 649 61 76.

Misurazione della pressione arteriosa

Organizzata dal Comune, il terzo lunedì del mese, dalle ore 14.00 alle 15.00, locale ginnastica.

Ginnastica dolce

tutti i lunedì (escluse vacanze scolastiche) ore 14.45, nella sala al piano terreno.

Gita in battello

data da stabilire.

Gruppo di Mendrisio

Centro diurno, Via C. Pasta 2, Casella postale 1046, 6850 Mendrisio/Stazione, 091 646 79 64.

Aperto da martedì a venerdì dalle 14.00 alle 17.00.

Iscrizioni: Centro diurno, Rosangela Ravelli 091 646 47 19.

Riapertura Centro diurno

martedì 3 settembre.

Prove del coro

dal 4 settembre tutti i mercoledì fino al 6 novembre, ore 14.30 Centro diurno.

Gita con pranzo a San Vito di Crema (Lago di Como)

giovedì 12 settembre.

Iscrizioni entro il 5 settembre al no. 091 646 31 86 o 091 646 47 19.

Tombola (giovedì)

19 settembre, 10 ottobre, 14 novembre, ore 14.30 Centro diurno.

Caffè danzante con musica dal vivo (venerdì)

20 settembre, 4 e 18 ottobre, 15 novembre, ore 14.30 Centro diurno.

Gita al Mercato di Luino

mercoledì 2 ottobre.

Tombola e merenda con castagne

giovedì 14 novembre, ore 14.30 Centro diurno.

Pranzo di Natale

Inizio dicembre.

Informazioni sul settimanale L'Informatore.

Comunicazioni varie

Si prega di consultare il settimanale L'Informatore per i dettagli delle attività.

Gruppo del Monte San Giorgio

Punto di ritrovo: Sala multiuso Besazio, Via Bustelli 2, 6863 Besazio.

Aperto mercoledì pomeriggio, solo quando c'è un evento.

Iscrizioni e informazioni:

Antonietta Rossi 091 646 91 32 o 076 395 91 32,

antoniettarossi34@gmail.com

Sito: mendrisio.atte.ch

Bocce.

Rancate (Cercera) ogni martedì ore 09.30.

Letture: Fausto Cattaneo legge (martedì ore 14.30)

10 settembre, 8 ottobre, 5 novembre, 3 dicembre.

Cantiamo divertendoci

mercoledì dall'11 settembre ogni settimana, mercoledì 11 dicembre con tombola, ore 14.30, Sala multiuso Besazio.

Esibizioni del coro nelle case per anziani (mercoledì)

18 settembre, ore 15.00,

Casa Santa Lucia Arzo,

9 ottobre, ore 15.00,

Casa Cabrini Rancate,

23 ottobre, ore 15.00,

Casa Torriani Mendrisio,

13 novembre, ore 15.30,

Casa anziani Balerna,

27 novembre, ore 14.30,

Casa Santa Filomena Stabio,

4 dicembre, ore 15.00,

Casa Tusculum Arogno.

Cucino per voi, Da Sergio (giovedì ore 12.30)

19 settembre, Vol au vent (Lucerna),

24 ottobre, Pasta dell'alpigiano (Uri),

28 novembre, Uccelli scappati con risotto (Ticino),

12 dicembre, Sminuzzato di vitello

con rösti (Zurigo).

Passeggiata a Origlio e dintorni

martedì 24 settembre,

ore 13.30 Piazzale Cappelletti Arzo.

Visite

giovedì 3 ottobre, ore 13.30, Varese:

Villa e collezione Panza,

giovedì 14 novembre, ore 14.30,

Tremona: Tazio Marti *Trompe-l'oeil*,

sabato 16 novembre, ore 13.30,

Lugano: 100 anni Circo Knie.

Gite

giovedì 17 ottobre, ore 7.30,

Briga Vallese,

mercoledì 18 dicembre, ore 8.30,

Ponte San Pietro (Bergamo),

50 anni presepi.

Conferenza: I problemi dell'anziano

relatore Dr. Quadri

martedì 19 novembre,

ore 14.30 Santa Lucia Arzo.

Comunicazioni varie

Programma aggiornato sul sito mendrisio.atte.ch

Punto di ritrovo: chiusura estiva dal 10 giugno al 4 settembre.

Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883

Novazzano, 091 647 13 41, novazzano@atemomo.ch.

Aperto dal lunedì

al sabato dalle 14.00 alle 18.00.

Iscrizioni al Centro diurno.

Pranzo al Centro (martedì)

10 e 24 settembre, 8 e 22 ottobre,

5 e 19 novembre, 3 dicembre.

Conferenza al Centro

martedì 24 settembre.

Tombola

giovedì 26 settembre, 31 ottobre,

28 novembre.

Burraco

tutti i martedì.

Ginnastica dolce

Tutti i venerdì a partire da ottobre.

Gita

ottobre, data da stabilire.

Pranzo di autunno in ristorante

ottobre, data da stabilire.

Merenda con castagne e rifa

mercoledì 13 novembre.

Gara di scopa interna

mercoledì 20 novembre.

Gruppo Valle di Muggio

Iscrizioni: Miti 091 683 17 53,

alle responsabili locali o al presidente

Giovanni Ambrogini 079 950 50 90

Bruzella: Rosetta 091 684 12 00

Cabbio, Susy 091 684 18 84

Caneggio: Yvette 091 684 11 57.

Visita al Museo del cioccolato a Caslano

giovedì 12 settembre.

Pranzo del maialino a Casarno/Muggio

data da stabilire.

Merenda con castagne

giovedì 24 ottobre.

Visita al nuovo Centro diurno ATTE di Caslaccio

novembre, data da stabilire.

Tombola a Lattecaldo

novembre, data da stabilire.

Grande pranzo di Natale

giovedì 5 dicembre.

Comunicazioni varie

Le locandine con il programma dettagliato verranno esposte nei diversi paesi.

COMUNICAZIONI

I programmi dettagliati, le iscrizioni ed altre comunicazioni saranno esposti all'albo dei Centri, a quelli comunali, o pubblicati sui quotidiani. Per informazioni, rivolgersi ai Centri o ai responsabili dei Gruppi.



RESIDENZA MARTINA

RIVA SAN VITALE

La migliore alternativa alla propria casa



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

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

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

Residenza Martina

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

Tarchini Residential Real Estate SA

Centro Galleria 3
6928 Manno
Tel. 091 610 81 11
www.tarchinigroup.com

In collaborazione con:



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

G.A.B.
CH-6501 Bellinzona

P.P./Journal
CH-6501 Bellinzona

ATTE

Il bello comincia adesso!



ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Segretariato cantonale
Piazza Nosetto 4
Casella Postale 1041
6501 Bellinzona
Telefono 091 850 05 50
atte@atte.ch

Diventa socio anche tu!

Vai sul sito:
www.atte.ch.