



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XLIII - N.1 - FEBBRAIO 2025



**ATTE,
stare bene
ad ogni età**

**Diventa socio anche tu, vai sul sito:
www.atte.ch**

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



“È nello spirito degli uomini che si debbono innalzare le difese della pace”

Ogni nuovo anno porta con sé una carrellata più o meno fitta di ricorrenze da celebrare e quello appena iniziato non fa certo eccezione. In ambito letterario e musicale, nel 2025 si ricorderanno per esempio i 650 anni dalla morte di Boccaccio e i 250 dalla nascita della scrittrice inglese Jane Austen, i 90 dalla nascita di Elvis Presley e gli 80 di quella di Bob Marley. Complici le guerre in corso in Ucraina e in Medio Oriente, sul fronte storico il pensiero corre inevitabilmente alla seconda guerra mondiale, che si concluse 80 anni fa. Ottanta sono però anche gli anni dell'UNESCO, un organismo internazionale nato proprio a quell'epoca per diffondere a livello mondiale la cultura della pace. «*Poiché le guerre hanno origine nella mente degli uomini, è nello spirito degli uomini che si debbono innalzare le difese della pace.*» È infatti sulla base di questa premessa che il 16 novembre del 1945 venne firmata la Costituzione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, che noi tutti conosciamo appunto con l'acronimo UNESCO. È proprio attraverso l'istruzione, la scienza, la cultura, l'educazione e l'informazione che, dall'anno della sua fondazione, essa opera per favorire la pace e la comprensione tra le nazioni promuovendo *“il rispetto universale per la giustizia, per lo stato di diritto e per i diritti umani e le libertà fondamentali”*, così come sono definite dalla Dichiarazione universale dei diritti umani.

Dal 1972 l'agenzia persegue questo obiettivo anche attraverso la Convenzione sul Patrimonio mondiale, nata dall'idea visionaria di affidare la custodia dei beni naturali e culturali di *“valore universale eccezionale”* all'intera umanità. Oggi sono più di 1100 i siti riconosciuti. Su suolo elve-

tico se ne contano 13, nove sono stati inseriti nella lista per la loro importanza culturale, i restanti quattro per la loro bellezza naturale. Tra questi figurano anche le antiche faggete delle Valli di Lodano, Busai e Soladino, che si inseriscono nel contesto del bene *“Faggete primarie e antiche dei Carpazi e di altre regioni d'Europa”*. *«Queste faggete sono un esempio di foreste temperate complesse, relativamente non disturbate, che coprono una gamma molto ampia di modelli ecologici in tutti i boschi dell'Europa. Ognuna di esse è un capitolo di storia importantissimo per comprendere il nostro pianeta»*, spiega Carlo Ossola, membro della commissione mondiale aree protette, IUCN, nel documentario *“La mossa del faggio”* di Giovanni Casari, andato in onda lo scorso 14 dicembre nel programma Il Giardino di Albert. Riprendendo il motto dell'UNESCO, l'esperto sottolinea nel documentario l'importanza del lavoro svolto dall'organizzazione nella diffusione di una cultura della pace: *«Avere un patrimonio comune dell'umanità crea un dialogo e una comprensione reciproca che diminuiscono l'aggressività, aggressività che è alla base delle guerre che viviamo anche oggi»*.

Non si tratta quindi di preservare monumenti o aree naturali per farne delle attrazioni turistiche, ma di promuovere attraverso di essi la conoscenza reciproca, il dialogo e la cooperazione tra le nazioni, secondo l'idea che la pace non poggia solo su accordi politici ed economici, ma ha bisogno anche di una solidarietà spirituale e morale tra tutti gli esseri umani per poter durare nel tempo. Di questo messaggio è portatore il Patrimonio mondiale e non andrebbe dimenticato.

Laura Mella



*Faggi secolari lungo il sentiero che da Lodano porta all'Alpe Canaa.
Foto © Christian Ferrari*



Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLIII - N. 1 - Febbraio 2025
Tiratura: 11.000 copie

Distribuzione:

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

Responsabile

Laura Mella

Hanno collaborato a questo numero

Veronica Trevisan, Maria Grazia Buletti, Claudio Guarda, Marisa Marzelli, Alessandro Zanolì, Franca Bonalumi, Giampaolo Cereghetti, Emanuela Epiney-Colombo, Silvano Marioni, Elena Cereghetti, Daniel Burckhardt, Loris Fedele, Sandro Perrini, Stefania Lorenzi

Corrispondenti dalle sezioni

Marlis Gianferrari, Mara Lafranchi, Fabio Sartori

Comitato cantonale ATTE

Aldo Albisetti, Bruno Balestra, Daniel Burckhardt, Giampaolo Cereghetti, Mauro Chinotti, Giorgio Comi, Gabriella Conceprio, Franca Da Rin, Eros De Boni, Luca Maria Guidicelli, Gabriella Petraglio, Daniele Raffa, Achille Ranzi, Fabio Sartori e Pierre Spocci

Presidenti onorari:

Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

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

Impaginazione

Laura Mella

Stampa

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

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

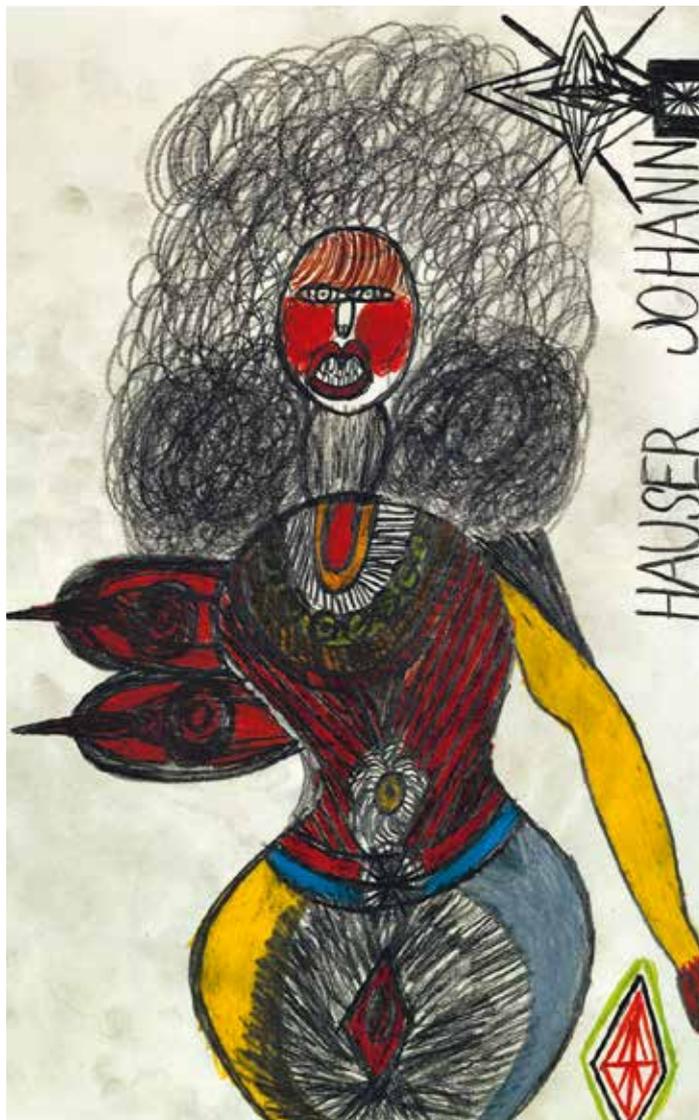
6



ATTUALITÀ ATTE

Riflessioni sul valore del volontariato e sul ruolo della nostra associazione all'interno della società.

21



ARTE

Dubuffet e l'Art Brut. L'arte degli outsider in mostra al Mudec di Milano fino al 16 febbraio.

12



SCIENZA

Mangiare bene per vivere meglio, qualche consiglio tenendo anche conto della nuova piramide dell'alimentazione.

16



TRADIZIONI

Ruolo e ricchezza dei linguaggi gergali nella storia.

24



MUSICA

Fiorella Brenni, la magia del dialogo nella pratica musicale.

28



SALUTE

Articolazioni in forma per una vita sana e attiva.

30



VIAGGI

Le terre del Laos, viaggio nel cuore dell'Indocina.

VITA DELL'ATTE

34 PROGRAMMA VIAGGI

39 SEZIONI E GRUPPI

42 LA BACHECA

RUBRICHE

11 VOX LEGIS

14 BUONO A SAPERSI

19 CINEMA

26 COME SI FA?

30 IN LIBRERIA
FRA LE PAGINE

47 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

27 ATIDU



GRAND TOUR DELLA SCOZIA 14 - 24 giugno 2025

Con le isole Ebridi e Orcadi -
un tour inedito all'insegna
della natura e della storia.
Con Mirto Genini

Per informazioni:

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

A Berna per difendere il plurilinguismo

Lo scorso 4 novembre si è tenuta a Berna l'audizione convocata dalla Commissione federale dei trasporti e delle telecomunicazioni sull'iniziativa "200 Fr. bastano!". Presenti nella capitale i delegati di una quindicina di associazioni, tra le quali il "Forum per l'italiano in Svizzera", rappresentato dai membri di Comitato Aldo Bertagni e Giampaolo Cereghetti, chiamati a illustrare, davanti ai rappresentanti del Consiglio nazionale, una sintesi di quanto da loro evidenziato in occasione della consultazione indetta dal Consiglio federale l'anno scorso. Anche il Consiglio direttivo dell'ATTE (CD), d'intesa col Comitato cantonale, aveva espresso il suo punto di vista sul tema dell'iniziativa, una riflessione della quale è stata proposta una sintesi su terza età di aprile. *"La nostra Associazione, – sottolinea il CD – proprio perché impegnata a favore degli anziani, riconosce il valore intrinseco di un servizio pubblico radiotelevisivo robusto, diversificato e di qualità, essenziale per garantire anche alle persone in età avanzata un accesso informato e diversificato alle notizie, alla cultura e all'intrattenimento. Ciò è particolarmente importante per chi, come capita a molti nel nostro Cantone, risiede in località discoste o nelle valli, dove la radio e la televisione sono anche uno strumento per resistere alla solitudine. In Ticino, e non solo, gli appartenenti alla terza e quarta età mantengono insomma un forte legame con la programmazione prevista dalle nostre reti radiofoniche e televisive, che contribuiscono a favorire i contatti intergenerazionali e danno continuità alla promozione della lingua e della cultura italiane in Svizzera."*

Con questo stesso spirito, il nostro presidente Giampaolo Cereghetti ha preso la parola a Berna anche quale portavoce dell'ATTE, ribadendo, nei 15 minuti a disposizione, l'importanza del ruolo del servizio pubblico nella tutela e nella promozione della nostra pluralità linguistica e culturale. *"La Svizzera è una comunità di lingue e culture che si ascoltano e si rispettano – ha dichiarato, chiudendo in italiano il suo intervento altrimenti tenuto in francese – (...) Chiediamo alla Commissione di considerare il servizio pubblico radiotelevisivo non come una spesa, ma come un investimento strategico nella nostra democrazia, nella nostra coesione sociale e nella difesa del nostro patrimonio plurilingue. L'informazione, la cultura e l'intrattenimento che SRF, RTS e RSI ci offrono non sono degli 'extra' di cui si può fare a meno; sono strumenti di cittadinanza, di educazione e di unità nazionale. Crediamo, Signore e Signori deputati, che sia di vitale importanza difendere la Svizzera non solo come entità politica, ma come una comunità viva e dialogante, dove ogni cittadino, indipendentemente dalla sua lingua, possa sentirsi parte integrante della nostra grande storia comune."*

Rinascere ogni giorno: la forza senza età del volontariato

Il 5 dicembre si è celebrata la "Giornata mondiale del volontariato", istituita dalle Nazioni Unite nel 1985. Si è trattato di un'occasione per riflettere su uno dei pilastri invisibili della nostra società: la capacità di donare, di costruire solidarietà, di essere presenti gli uni per gli altri. Per l'ATTE, è stato anche un momento propizio per sfatare un mito diffuso: quello di una vecchiaia relegata all'inattività, all'isolamento, all'invisibilità.

C'è una poesia di Pablo Neruda che risuona nella nostra missione: *"Nascere non basta. / È per rinascere che siamo nati. / Ogni giorno"*. E cosa significa "rinascere", se non avere la capacità e la libertà di reinventarsi, di restare curiosi, di agire e partecipare, indipendentemente dall'età? Il nostro impegno collettivo, con l'ATTE e attraverso il volontariato, ci ricorda che ogni stagione della vita è una chiamata alla comunità, non una resa al declino.

Quanto vale l'ATTE?

Quanto vale veramente l'ATTE? La domanda è solo in apparenza strana e tocca degli aspetti sui quali val la pena riflettere perché il lavoro svolto dalla nostra associazione su tutto il territorio cantonale ha un impatto concreto. L'ATTE gioca infatti un ruolo importante per la nostra società, un ruolo fatto di iniziative, proposte e attività in gran parte rese possibili dalla passione e dall'impegno di una fitta rete di volontari che, giornalmente, mettono al servizio dei nostri soci il loro tempo.

Al di là del suo valore morale e intrinseco, questo impatto è molto difficile da misurare in termini economici: l'ATTE, con il suo lavoro, contribuisce a migliorare la coesione sociale, il senso di appartenenza e la qualità di vita degli anziani, tutti aspetti non monetizzabili ma fondamentali per il benessere della nostra comunità. Resta tuttavia un buon esercizio da fare che ci permette di sottolineare l'importanza che l'ATTE ha per il tessuto sociale del nostro Cantone.

Va subito detto che questo non è né può essere uno studio scientifico. Malgrado il metodo lo sia, i dati a disposizione non sono precisi al punto tale da garantirne l'esattezza. In particolare, risulta assai difficile stimare il valore economico del lavoro dei volontari dell'ATTE, i quali, lo ricordiamo qui, sono attivi in molti ambiti: dirigenza dell'Associazione a livello cantonale, sezionale e dei gruppi regionali; presentazioni, interventi pubblici, interviste, contributi per i media; corsi UNi3; ristorazione e servizio in sala presso i Centri

Viviamo in una società che tende a misurare il valore delle persone in termini di produttività economica, come se il contributo alla vita collettiva avesse una data di scadenza. Questa è una visione miope. Le storie dei nostri volontari raccontano una verità più profonda: la capacità di dare, di creare legami, di costruire solidarietà non invecchia mai. Ogni volta che una mano si tende per aiutare, che un sorriso si accende nel condividere un'attività, accade qualcosa di bello. E gli anni non si sommano come un peso, si trasformano in esperienza, in valore sociale e ricchezza umana.

Pensiamo all'immagine di un albero maestoso. Le sue radici sono profonde, intrecciate con la storia della terra da cui trae forza. Ma i suoi rami si allungano sempre verso il cielo, aperti al nuovo. Così è l'invecchiamento attivo: un radicamento nella saggezza del vissuto, sempre proteso però a nuove esperienze, verso un continuo "rinascere". Per questo l'impegno dell'ATTE è duplice e importante:

rendere visibile questa realtà e combattere i luoghi comuni che confinano la vecchiaia in un angolo d'ombra. Il nostro è un lavoro di "luce", un agire che illumina le potenzialità dell'età matura e trae forza dalla volontà di rimanere partecipi alla vita sociale. Nel volontariato non c'è passività, ma azione che realizza la dignità umana. Perché essere attivi è vivere pienamente, contribuire alla comunità, ispirare chi verrà dopo di noi e riconoscere, come diceva George Bernard Shaw, che *"Non smettiamo di giocare perché invecchiamo, ma invecchiamo perché smettiamo di giocare"*. E allora giochiamo! Nel senso più serio e profondo del termine. Giochiamo con l'entusiasmo di chi è consapevole che ogni giorno si può creare qualcosa di significativo, lasciare un'impronta gentile, ribadire che la vita non è mai solo ciò che riceviamo, ma soprattutto ciò che sappiamo dare.

Sostenere l'ATTE significa promuovere una visione del mondo dove ogni età ha valore, dove l'invecchiamento non è una

barriera, ma un ponte. Un ponte costruito con la solidarietà dei volontari, con il desiderio di conoscenza, con la forza tranquilla e risoluta di chi sa che il tempo, come un buon amico, è prezioso. Perciò è necessario dare visibilità a un'idea potente che supera ogni stereotipo. Il nostro impegno e lo spirito di volontariato sono il motore di una società che non esclude, ma include; che non si ritrae, ma si espande; che non teme l'età, ma la celebra. Insieme, possiamo rendere la vecchiaia non solo un capitolo della vita, ma una stagione ricca di possibilità. Ogni giorno può offrire un'occasione per condividere, partecipare, costruire legami e per rinascere in questo agire comune. Non lasciamo che l'età ci definisca: definiamola noi, con le nostre azioni.

*Giampaolo Cereghetti,
Presidente cantonale*

diurni; gestione delle attività ricreative e organizzazione di eventi; corsi, workshop, formazione, aggiornamento; gestione delle attività intergenerazionali (appoggio scolastico); accompagnatori per i viaggi ed escursioni; redazione contributi per la rivista *Terzaetà*; compiti amministrativi e contabili... E scusate se è poco.

Ma quali sono le attività dell'ATTE che generano un indotto economico diretto? I costi del personale, amministrativi e finanziari; l'organizzazione di eventi, assemblee, giornate e tornei; gite, escursioni, pranzi; la stampa della nostra rivista *Terzaetà*; rapporti, sponsorizzazione di libri, ricerche e documenti; l'acquisto di materiale e gli affitti per i corsi UNi3; la quota-parte ticinese del noleggio degli apparecchi del Telesoccorso; l'acquisto, gli abbonamenti, la formazione e lo sviluppo dell'informatica e della presenza sul web; la partecipazione ad attività delle Sezioni ATTE; gli eventi cantonali dell'ATTE. Tutte queste attività generano un indotto economico diretto al quale va poi aggiunto l'indotto economico indiretto. Infatti, ogni spesa fatta dall'ATTE genera una sorta di reazione a catena che tocca altre realtà economiche. Per intenderci, quando l'ATTE versa lo stipendio al dipendente, quest'ultimo utilizza quel denaro per fare acquisti, pagare le tasse, l'affitto, la benzina e via dicendo.

Va poi ricordato – e aggiunto – il valore economico generato dai ca. 650 volontari

attivi nella nostra Associazione, assestando alle due categorie principali di volontari (dirigenti e volontari sul territorio) un ipotetico salario che, seguendo le indicazioni di uno studio scientifico italiano (Studio del Gruppo alimentare Ferrero Italia sulle attività della sua Fondazione sociale), si fisserebbe in 20 CHF all'ora (salario minimo ticinese) per i volontari sul campo e 30 CHF all'ora per i volontari dirigenti. Sulla scorta di questo dato, è quindi possibile ipotizzare (il calcolo è probabilmente per difetto) che il valore economico del lavoro dei volontari ATTE sia di ca 2,5 milioni di franchi all'anno.

Dal valore dell'indotto economico occorre ovviamente togliere le seguenti voci (perché i beneficiari sono fuori Cantone o all'estero): gite, visite, escursioni e viaggi fuori Cantone, nonché il 90% del noleggio degli apparecchi del Telesoccorso. A livello economico si parla in questo caso di una diminuzione dell'indotto. In realtà, a voler essere precisi fino in fondo, occorrerebbe anche togliere una quota-parte a tutte le voci che comprendono prodotti o servizi non fabbricati in Ticino. Un solo esempio per tutti: il dipendente ATTE acquista un'automobile; il garagista è ticinese, ma l'automobile è straniera, il carburante ed i pneumatici provengono dall'estero. E così via. Ma così facendo il calcolo andrebbe avanti all'infinito.

Torniamo allora al punto di partenza e alla

domanda fondamentale: quanto vale l'ATTE? Quanto vale una comunità che si prende cura dei propri anziani con passione e dedizione? Per tutti i costi sopportati (che creano come detto un guadagno presso i beneficiari dei nostri investimenti e costi), le nostre prestazioni creano un indotto economico ipotizzabile attorno a 2,6 milioni di franchi all'anno i quali, sommati al valore del lavoro dei volontari, ci portano ad un totale di 5,1 milioni. Se poi consideriamo che in questo calcolo non sono comprese le miriadi di attività create, organizzate e gestite presso i Centri diurni (14 in tutto), allora l'importo sarebbe sicuramente ancor più cospicuo. Sorprendente? Forse sì, a prima vista. In realtà no, visto che dalla sua costituzione nel 1980, l'ATTE è l'organizzazione in Ticino col maggior numero di soci. Per concludere, crediamo che la risposta alla domanda posta nel titolo sia proprio questa: il vero valore dell'ATTE siamo tutti noi, e gli oltre 650 volontari che giornalmente aiutano la nostra associazione a essere così ben radicata sul territorio. Sono loro il gioiello di famiglia, che ci è caro e prezioso, e che ci teniamo stretto.

*Daniel Burckhardt,
vicepresidente cantonale*

Fidarsi è bene, controllare è meglio

Le truffe online e telefoniche mietono ancora vittime e i numeri sono purtroppo in aumento. Nel 2024 l'Ufficio federale della cibersicurezza (UFCS) ha infatti trattato circa 63'000 casi a fronte dei 50'000 dell'anno precedente. L'aumento, ha indicato l'Ufficio in una nota, è dovuto quasi esclusivamente alle chiamate minatorie a nome di presunte autorità, i cui numeri sono passati da 7'193 casi a 22'000 nel giro di 12 mesi. Nel 2024 è stato inoltre registrato un aumento nel numero di canali utilizzati dai criminali informatici, i quali addescano le loro vittime non solo per telefono ma anche via e-mail, per messaggio o lettera. Lo scorso anno, l'UFCS ha pure osservato un forte aumento dei concorsi fraudolenti, nei quali le vittime sono indotte a credere di aver vinto premi da capogiro (vedi riquadro a lato). Le segnalazioni in questo ambito sono triplicate passando da 1'025 a 3'400.

Quale che sia il canale utilizzato (messaggio, mail, lettera, telefonata...), i truffatori sono scaltri e sanno sfruttare a loro favore le emozioni – spesso la paura – generate dalle notizie dei quali sono portatori (problemi di salute di un parente, vincita milionaria, presunte infrazioni legali...), per questo è importante ribadire che mai vanno consegnati denaro e dati personali a degli sconosciuti, soprattutto se queste richieste vengono fatte sotto pressione. Come indica il servizio Prevenzione Svizzera della Criminalità: fidarsi è bene, controllare è meglio. Sul loro sito si trovano molte informazioni preziose sul tipo di truffe in atto e su come comportarsi nel caso si incappasse in un raggio di questo tipo (www.skppsc.ch/it).



Truffa



Avete vinto! Quando l'avidità rende incauti.

La truffa ha molteplici sfaccettature. Vi si informa per esempio per posta o via e-mail che avete vinto una grossa somma di denaro alla lotteria, senza che abbiate mai acquistato un biglietto. Si pagano subito le «spese di commissione» e poi non si riceve un bel niente. Oppure vi sono persone, autoproclamate fornitori di prestazioni finanziarie, che promettono rendimenti da sogno e che poi scompaiono nel nulla con i vostri soldi. O ancora un principe in difficoltà proveniente da un paese lontano suscita la vostra compassione prima di ottenere una vostra donazione, di cui naturalmente nessuno veramente nel bisogno beneficerà.

SKPPSC

Informazioni dettagliate su questo e altri temi su: www.skppsc.ch/it

Con voi verso un futuro sostenibile

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

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

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



ComfortBox  ail

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

Una Giornata di riflessione e proposte per il futuro dell'ATTE nel Mendrisiotto e in Ticino

di E. Cereghetti

Il 27 novembre 2024, il Ristorante Quadrifoglio di Mendrisio ha ospitato la "Giornata dei Gruppi ATTE del Mendrisiotto e Basso Ceresio", un evento che ha visto riuniti i membri dei vari Comitati dell'Associazione. L'incontro ha offerto un'occasione di confronto e riflessione sul futuro dell'ATTE sia nella realtà regionale che nel Cantone, un futuro che si preannuncia ricco di sfide, ma anche di opportunità, in un contesto sociale e demografico in continua evoluzione. Il tema centrale della giornata, "Quale futuro per l'ATTE nel Mendrisiotto e in Ticino?", ha stimolato una vivace discussione sui modi per rafforzare il ruolo dell'Associazione e migliorare la qualità della vita degli anziani.

La giornata si è aperta con un invito a discutere alcuni temi proposti dal Presidente cantonale in una sua "proposta strategica" articolata in cinque pilastri fondamentali pensati per orientare l'azione dell'ATTE nei prossimi anni. Questi pilastri – volontariato, invecchiamento attivo, prevenzione, inclusione intergenerazionale e benessere psico-fisico – sono stati il punto di partenza per una riflessione, che si è sviluppata in piccoli gruppi di lavoro.

Volontariato: una risorsa fondamentale da potenziare

Il primo pilastro, relativo alla valorizzazione e al potenziamento del volontariato, è stato oggetto di un ampio confronto. L'ATTE ha sempre fatto affidamento sul contributo dei suoi volontari, che costituiscono la colonna portante di molte delle sue attività. La discussione ha evidenziato l'importanza di continuare a promuovere la cultura del volontariato, ma anche di renderlo più attrattivo per le nuove generazioni. In particolare, è emersa la necessità di rafforzare la formazione dei volontari, affinché siano preparati a rispondere in modo efficace alle esigenze sempre più complesse della popolazione anziana, e di riconoscere adeguatamente il loro impegno.

Invecchiamento attivo: un modello di vita da promuovere

Il secondo pilastro, incentrato sull'invecchiamento attivo e partecipativo, ha suscitato un forte interesse. L'invecchiamento attivo implica una vita sociale, culturale e formativa, e si è discusso di come incentivare la partecipazione degli anziani a iniziative che favoriscano la loro autonomia, rendendoli protagonisti dei cambiamenti sociali e della comunità.

Un'occasione di incontro e crescita collettiva

L'utilità di questo incontro non si è limitata solo al dibattito intorno a temi concreti e strategici, ma ha rappresentato anche un'importante opportunità di incontro e collaborazione tra i membri dei diversi Comitati. Il dialogo e lo scambio di

esperienze tra realtà diverse hanno arricchito il confronto, contribuendo a tracciare una visione comune per il futuro dell'ATTE nel Mendrisiotto. I partecipanti hanno condiviso buone pratiche, ma anche sollevato interrogativi su come affrontare le difficoltà che potrebbero emergere nei prossimi anni.

Guardando al futuro

Il lavoro svolto durante questa giornata ha messo in evidenza un forte spirito di coesione e una volontà comune di far crescere l'ATTE, consolidando il suo ruolo come punto di riferimento per la popolazione anziana. Sebbene le sfide siano molte, il potenziale per rispondere in modo innovativo e inclusivo alle esigenze della popolazione anziana è altrettanto significativo. L'ATTE continuerà a investire nei suoi pilastri fondamentali: volontariato, invecchiamento attivo, prevenzione, inclusione intergenerazionale e benessere psico-fisico, che guideranno ogni futura iniziativa.

La Giornata dei Gruppi ATTE del Mendrisiotto si è conclusa con una rinnovata consapevolezza della forza della comunità e con la convinzione che, lavorando insieme, si possano raggiungere nuovi traguardi per il benessere degli anziani. L'incontro ha anche fornito l'occasione per rafforzare i legami tra i Comitati e per avviare un processo di crescita collettiva, che consoliderà il ruolo dell'ATTE come promotore di un invecchiamento attivo, sano e partecipato nel Mendrisiotto.

Volontariato, invecchiamento attivo, prevenzione, incontri intergenerazionali e benessere psico-fisico. Sono questi i pilastri che possono orientare l'azione dell'ATTE nei prossimi anni. Il Comitato della Sezione del Mendrisiotto li ha discussi insieme ai membri dei Gruppi locali ATTE durante una giornata di lavoro, per ragionare insieme sul futuro della nostra Associazione, che opera a vantaggio di una comunità solidale e inclusiva.



L'ageismo nella nostra società

Redazione

A chiusura degli eventi per il ventesimo di fondazione, il Consiglio degli anziani del Canton Ticino ha organizzato lo scorso 27 settembre a Muralto una conferenza sull'ageismo. Si tratta della discriminazione nei confronti di una persona o più persone in base all'età, sia giovane che avanzata, una problematica che può manifestarsi nei più svariati settori della nostra società come quello del lavoro, della sanità e dei media. Del tema abbiamo discusso con Maria Luisa Delcò, presidente del Consiglio degli anziani del Canton Ticino.

Signora Delcò, perché il Consiglio anziani ha pensato a questo tema?

«L'idea è nata durante una giornata di studio a Berna di un anno fa, quando una sociologa romanda ha usato questo termine "ageisme". Il tema non è stato sviscerato, ma quasi in contemporanea il Centro competenze anziani /CCA della SUPSI ha organizzato una mattinata sull'argomento, dove in particolare una relatrice italiana, insegnante in Finlandia e Christian Maggiori, ticinese ma professore alla HES-SO di Friburgo sono entrati in materia.

L'argomento mi è sembrato ben sviscerato, interessante e forse elemento di una realtà ancora troppo sottaciuta.»

Che significato possiamo dare al termine "ageismo"?

«Conosciamo l'evoluzione demografica legata all'anzianità che può considerarsi una fase della vita in piena evoluzione. C'è un impatto sulla società, sulle istituzioni, sull'individuo stesso e così nasce una visione nei confronti della vecchiaia. L'attitudine è quella si affermare che gli anziani "non contribuiscono alla società, sono un carico per la famiglia, sono un peso per le casse malati" ecc. Parecchi sono gli esempi a diversi livelli che portano alla nozione di "ageismo": gli stereotipi, i pregiudizi e le discriminazioni, positivi e negativi, verso la persona anziana sulla base della sua età

cronologica o sulla percezione di essa come "anziana" o "vecchia".»

La conferenza è stata esaustiva ed ha fatto luce sul fenomeno?

«Il pubblico presente alla serata non era numeroso, ma attento nel porre interrogativi dopo la chiara esposizione di Christian Maggiori, non solo fatta di statistiche ma di esempi concreti.»

Quali gli aspetti evidenziati?

«Diverse sono le manifestazioni dell'"ageismo" che si può presentare sotto varie forme. Cosciente – incosciente; esplicito – implicito; diretto verso altri – diretto verso se stessi o con attitudini pseudo-positive che si basano e riflettono una visione negativa limitata e stereotipata della vecchiaia. In Europa ad esempio, tra gli over 65, abbiamo realtà frequenti di ageismo (34%), sessismo (19%), razzismo (14%) (fonte CM); tralasciamo in questa sede il rapporto tra ageismo e decisioni di fine vita.»

È un fenomeno che può interessare tutte le fasce d'età non solo quella degli anziani...

«Esatto. Si ritiene che il fenomeno possa coinvolgere le diverse fasi della vita: l'adolescente con alcuni suoi comportamenti, le persone in età matura oltre i 50/55 anni di età che non possono più accedere ad un posto di lavoro; l'over 75 alla

Collaboratrice domestica, chi è il datore di lavoro?

di Emanuela Epiney Colombo



A e B hanno lavorato nell'economia domestica di W, anziano e malato, sino al decesso di quest'ultimo. Gli eredi di W hanno rinunciato alla successione, che è stata liquidata in via di fallimento. A e B avevano ricevuto uno stipendio inferiore a quello previsto dal contratto normale in vigore per le economie domestiche e hanno rivendicato il pagamento della differenza tra quanto ricevuto e quanto dovuto. Dalla successione liquidata hanno ottenuto solo una parte di quanto richiesto. Si è così posto il quesito di sapere chi era il loro datore di lavoro. Dall'inchiesta amministrativa svolta dall'Ufficio del lavoro, è emerso che Y, figlia di W, aveva personalmente selezionato i collaboratori domestici e si occupava di pianificare, organizzare e verificare lo svolgimento dei compiti quotidiani, a voce o per messaggi Whatsapp. Y dava anche istruzioni ai collaboratori personalmente, in presenza del padre W e aveva redarguito un collaboratore che si era rivolto direttamente a W per discutere un aumento di stipendio. Il collaboratore si era rivolto più volte a Y per ottenere un contratto di lavoro scritto. Infine, Y si occupava di retribuire i collaboratori domestici e non aveva mai indicato di agire in rappresentanza del padre. Sulla base di queste circostanze, le autorità hanno considerato che Y era la datrice di lavoro e che era pertanto responsabile di non aver versato lo stipendio imperativamente stabilito nel contratto normale di lavoro applicabile. Y ha dunque dovuto pagare una multa di fr. 15'000.- e rimborsare ai collaboratori la differenza salariale non versata.

Il Tribunale federale (sentenza 2C_298/2024 del 20 novembre 2024) ha rilevato che esiste una società semplice nel caso in cui due persone assumono un collaboratore a tempo pieno ripartendosi per accordo interno i loro diritti e obblighi nei confronti di questi. I due soci sono pertanto solidalmente responsabili del pagamento dello stipendio. Al momento di assumere una persona per l'economia domestica, quindi, è importante definire chi è il datore di lavoro. Nel caso in cui la persona che si occupa di dare le istruzioni e di organizzare il lavoro agisce in rappresentanza del datore di lavoro, è opportuno precisarlo in forma scritta, per evitare futuri problemi.

guida di un veicolo – come il neo-maggiorenne – che, spesso leggiamo sui media, provoca più incidenti stradali; l'anziano che non può più accedere a cariche pubbliche... E pensare che nell'antica Gracia i saggi erano proprio i vecchi!»

Quali le conseguenze di questi pregiudizi o "scelte" nella società attuale?

«Le prime "ricadute" sono sulla persona stessa, sulla salute e sul benessere in generale, sulle attitudini di dipendenza, sulla propria autostima, sulla salute percepita, sulla speranza di vita. La percezione individuale si riflette sull'ambiente di vita quotidiana, sul gruppo sociale nella sua diversità, sulla visione del mondo, sui media volti all'efficientismo ed al recupero della "bellezza" giovane, sul non-valore della persona come risorsa, sull'esclusione da ruoli e spesso anche su atteggiamenti nei rapporti con professionisti, in ambiente ospedaliero e non di frequente in Istituti per anziani.

Uno degli aspetti preponderanti nella visione è quello di ridurre gli anziani ad una unica categoria che va dagli over 65 ai 100 anni: parliamo di un intervallo di ben 30 anni e quindi quasi di 3 generazioni all'interno di un'unica generazione!»

Come lottare contro l'ageismo?

«Christian Maggiori parte dai grandi progetti fino a giungere a semplici gesti quotidiani. I grandi progetti dovrebbero comprendere:

- sensibilizzazione e informazione (grande pubblico e professionisti)
- Formazione
- Partecipazione civica
- Legislazione
- Ricerca scientifica

Per i gesti quotidiani si sottolinea l'importanza per tutti i componenti della rete sociale di capire quando siamo "ageisti" con linguaggio o affermazioni ("per la sua età è ancora in forma" ; "vista l'età si faccia accompagnare da un parente durante il colloquio"; "è incredibile per la sua età che non abbia malanni da curare" ecc.).

Importante di conseguenza un approccio non-ageista, ma un approccio individualizzato capace di considerare la persona nella sua interezza e non ridurre l'uomo/la donna ad una sola caratteristica!»



CONSIGLIO DEGLI ANZIANI DEL CANTONE TICINO



Mangiare bene per invecchiare meglio

di Loris Fedele

Nell'ambito della Strategia nutrizionale svizzera, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV ha pubblicato lo scorso settembre delle nuove raccomandazioni nutrizionali in collaborazione con la Società svizzera di nutrizione SSN. L'occasione per noi di approfondire il tema, tenendo conto delle esigenze che il corpo ha quando si entra nella terza età.

“Mangiare correttamente allunga la vita” dicono illustri nutrizionisti. Poter mangiare regolarmente allunga la vita, mi viene da dire. Ma forse è una battuta scontata che può sembrare irriverente. Non è il caso di criticare. Nei confronti dell'alimentazione, e non solo, siamo troppo diversi: per formazione, per cultura, per il nostro vissuto, per la genetica – che alla nascita può averci favorito o meno – per il contesto nel quale ci troviamo. In campo nutrizionista non sono certo un esperto. Tuttavia, da persona che scrive su *Terzaetà* e che vive la cosiddetta terza età, non posso fare a meno di pormi delle domande e scambiare opinioni su quello che può favorire o penalizzare la qualità di vita di chi avanza negli anni.

Partecipando a un incontro con una giovane nutrizionista, Elisa Bertozzi, ticinese attiva a Berna, ho pensato che, da profano, potevo ricordare su questa rivista qualche informazione sulle scelte che si potrebbero fare per influenzare i cambiamenti che inevitabilmente subiamo invecchiando. Ben inteso non c'è solo l'alimentazione. Anche molte altre cose contribuiscono a una buona qualità di vita e tutte vanno curate: per esempio l'allenamento mentale (le letture, i giochi di carte o altro, le parole crociate, il sudoku,..) e poi i contatti sociali e l'attività fisica. Non è mai troppo tardi per analizzare la nostra situazione e fare le scelte giuste per noi, magari introducendo qualche piccolo cambiamento.

Con l'età il fabbisogno energetico diminuisce, ma il bisogno di nutrienti nel nostro corpo resta uguale o addirittura aumenta: occorre mangiare di meno garantendo però allo stesso tempo un apporto sufficiente di sostanze nutritive.

Come cambia il corpo con l'età

Per curiosità: cosa cambia nel corpo a partire dai 60/70 anni? (il valore è statistico e generalizzato, la data non vale per tutti, ma prima o poi ci si arriva). Cambia che diminuisce il volume dei muscoli e quindi anche la quantità d'acqua presente nel corpo, perché i muscoli ne contengono

parcchia. Se perdiamo la muscolatura diminuisce anche il capitale energetico di cui disponiamo. Ci muoviamo di meno, per cui la nostra energia cala e solitamente aumenta la parte di grasso nel corpo. Problema: mentre il fabbisogno energetico diminuisce, il bisogno di nutrienti nel nostro corpo resta uguale o addirittura aumenta. Ne consegue che a partire da una certa età serve un fabbisogno energetico minore, ma deve conservare abbastanza sostanze nutritive. A questo proposito non c'è una regola che vale per tutti: dipende dalla mobilità, dalla struttura fisica, dalle differenze individuali. Con l'età può diminuire il gusto, che non ti fa più sentire i sapori di una volta, e quindi l'appetito viene meno. Anche l'olfatto cala e con esso il profumo che rende il cibo più attrattivo. Tendiamo a mettere più sale sulle pietanze che ci sembrano insipide, ciò non fa bene alla pressione sanguigna.

La piramide alimentare svizzera

Si dice che gli anziani spesso bevano troppo poco: è perché insieme all'età che aumenta, diminuisce la sensazione di sete. Come comportarsi? I consigli concreti per una alimentazione sana ed equilibrata sono rappresentati nella cosiddetta “piramide alimentare svizzera”. Si tratta di una rappresentazione grafica a forma di piramide dove, su diversi livelli, sono disegnati i cibi che compongono i nostri pasti. Quelli che si trovano sulla base possono essere consumati più frequentemente e in maggiore quantità. Più si sale nei piani più il consumo del cibo rappresentato dovrebbe essere moderato. Non ci sono divieti, tutti gli alimenti sono validi e ci devono essere; non è la proporzione nel consumo che fa la differenza.

Alla **base della piramide troviamo i liquidi**. La sete diminuisce nell'anziano ma è importante che beva abbastanza. Si consiglia almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'acqua è un elemento essenziale per tutti i processi vitali. Se non vogliamo solo acqua mettiamoci qualche aroma di frutta, oppure i tè. Idealmente dovrebbero essere bevande non zuccherate, ma non priviamoci di tutti i piaceri della vita! L'importante è bere, anche poco ma frequentemente. Bisogna anticipare il rischio della disidratazione, quando arriva lo stimolo della sete è già quasi troppo tardi. Il tè a metà mattina o a merenda aiuta a raggiungere l'obiettivo. Prendete queste abitudini.



Le nuove raccomandazioni nutrizionali tengono maggiormente conto degli aspetti legati alla sostenibilità e sono visualizzate in questa piramide alimentare di nuova concezione. (© sge-ssn.ch, blv.admin.ch/2024)

Al **secondo livello della piramide** alimentare ci sono **frutta e verdura**, che sono una fonte molto importante di fibre, vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie. Le fibre danno energia al nostro corpo, sono importanti per la digestione e il buon funzionamento dell'intestino. Le sostanze vegetali hanno funzioni positive come antinfiammatori o antiossidanti per le cellule del nostro corpo. Si raccomandano due porzioni di frutta e tre porzioni di verdura al giorno. I prodotti regionali o stagionali contengono più vitamine: ciò che arriva da lontano o fuori stagione avrà perso buona parte delle qualità originarie. I prodotti surgelati e congelati conservano tutte le vitamine presenti. Frutta e verdura di diversi colori vi faranno ingerire una maggiore varietà di nutrienti.

Salendo di un piano troviamo cereali, patate e legumi. Possiamo averne tre porzioni al giorno. Sono i famosi **carboidrati**, principale fonte energetica per l'organismo: pane, pasta, riso. Sono da privilegiare i prodotti integrali che contengono più fibre e sali minerali. I legumi (fagioli, ceci, lenticchie,.) sono una fonte di carboidrati ma anche di proteine.

Proteine contenute soprattutto nei cibi rappresentati nel **successivo livello della piramide**: il latte e latticini, la carne, i pesci, le uova, il tofu. Con l'età aumenta il bisogno di proteine. Fortunatamente si trovano in quasi tutti gli alimenti. Le proteine svolgono una importante funzione per le cellule dei vari tessuti come la muscolatura, servono il sistema immunitario e aiutano la salute delle ossa. Quante proteine ci vogliono al giorno per una persona? Chi pesa 60 kg ha bisogno di almeno 60 grammi di proteine (un grammo per chilo). Due bicchieri di latte fanno circa 15 grammi di proteine, 60 grammi di formaggio d'alpe valgono 20 proteine. La stessa quantità e anche più si ottiene con 100 gr di carne (manzo, pollo, maiale) o di pesce, oppure con 3 uova. Ognuno scelga la composizione del pasto che più gli conviene, esistono tabelle che suggeriscono le migliori combinazioni di alimenti per ottenere

una buona dose di proteine di qualità. Per chi non mangia la carne oggi esistono sostituzioni col tofu (prodotto ottenuto dai semi di soia), col seitan (fatto con proteine del glutine), oppure con il quorn (ottenuto industrialmente da un particolare fungo).

Al penultimo scalino della piramide ci sono i grassi (burro, olio, noci) per i quali si consigliano un consumo moderato e scelte appropriate. Nella nostra cucina mediterranea a freddo siamo abituati all'olio di oliva. Nella cottura l'importante è che gli acidi grassi buoni contenuti nell'olio non vengano distrutti dalle alte temperature. A temperatura media si scelga olio d'oliva o girasole, olio di semi per le alte temperature. Tra gli oli vegetali si consiglia anche quello di colza.

In cima alla piramide troviamo i dolci. Un campo minato per gli anziani? Va detto che di divieti non ve ne sono, visto che costituiscono un piacere e non un dovere alimentare. L'invito è alla moderazione. Una riga di cioccolato, una pallina di gelato, una fetta di torta, presi singolarmente sono più che accettabili.

L'ambiente familiare e la cultura del luogo influenzano le nostre scelte. Inoltre per chi è abituato a bere vino si consiglia di bere assieme, prima o dopo, un bel bicchiere d'acqua. Non è il caso di sentirsi in colpa se si ama bere una birra o un bicchiere di vino: fanno parte della nostra cultura e tradizione. Alcuni suggerimenti possono servirci. Per stimolare l'appetito, che con l'età diminuisce, si possono fare tanti piccoli pasti (5-6) nel corso della giornata. Non bevete prima dei pasti, perché vi darà un senso di sazietà e vi passerà la fame. Per moderare il sale insaporite il cibo con spezie o erbe. Disponete il cibo sul piatto in maniera invitante. Mangiate con calma, in un locale arieggiato, piacevole e rilassato. Se possibile mangiate in compagnia.

Per prevenire la stitichezza assumete almeno 30 grammi al giorno di cibi ricchi di fibre, come pane integrale e leguminose, e frutta, verdura e noci/semi fino a tre volte al giorno. Non dimenticate di bere anche se non sentite la sete.

Cercare con intelligenza su internet

di Silvano Marioni

Nell'era digitale la quantità di informazioni disponibile online ha assunto dimensioni dai numeri inimmaginabili. Con oltre 400 miliardi di pagine disponibili in rete, diventa più che mai importante imparare a muoversi al suo interno con consapevolezza per non perdere la bussola o incapere in risposte solo apparentemente corrette.

Attualmente esistono quasi 200 milioni di siti internet e, per trovare informazioni in questo vasto mare di contenuti, da più di 20 anni lo strumento più usato è stato il motore di ricerca. Un motore di ricerca è un programma che raccoglie e mantiene aggiornato un elenco di tutti i siti internet. Un'applicazione chiamata "crawler" esplora internet alla ricerca di nuove pagine, che vengono automaticamente indicizzate e successivamente classificate in base a diversi criteri, come popolarità, autorevolezza e pertinenza della richiesta. Il motore di ricerca Google ha catalogato oltre 400 miliardi di pagine in-

ternet, che spaziano dai piccoli siti informativi con pochi contenuti fino a colossi come Wikipedia, con oltre 250 milioni di pagine indicizzate.

Parole chiave

Per cercare informazioni su internet, basta digitare una parola chiave in un motore di ricerca per ottenere un elenco di pagine relative all'argomento. Le pagine più pertinenti sono posizionate ai primi posti nell'elenco, mentre eventuali contenuti a pagamento vengono mostrati prima. Utilizzando comandi specifici (vedi riquadro), è possibile rendere la ricerca ancora più precisa. Con l'avvento dell'intelligenza artificiale (IA) generativa, come ad esempio ChatGPT, si è iniziato a utilizzare la tecnologia dell'IA anche per effettuare le ricerche.

Va precisato che i sistemi di ricerca basati su IA generativa non utilizzano gli stessi meccanismi dei motori di ricerca tradizionali. Essi si basano su modelli di linguaggio che imparano il significato delle parole nel loro contesto e creano relazioni semantiche e tematiche analizzando enormi quantità di testi (siti internet, libri, articoli, conversazioni, archivi, ecc.). Le risposte vengono generate in base alla probabilità statistica della successione delle parole, senza seguire una sequenza logica predefinita, ma sfruttando i parametri del modello per costruire il testo.

Questi sistemi, addestrati su centinaia di miliardi di parole, possono generare testi coerenti e naturali anche a fronte di do-

Devo davvero trasferirmi in una casa di riposo?

Migliaia di persone pensano che sia necessario trasferirsi e lasciare casa perché si sentono insicure quando fanno le scale. Non conoscono ancora Stannah! Con i montascale Stannah si possono salire e scendere le scale comodamente e senza rischiare di cadere.

Rimanete a casa in sicurezza!

- ★ **Consegna in due giorni, installazione in 4 ore***
- ★ **Per scale dritte, curve, interne ed esterne**
- ★ **Servizio clienti 24 ore su 24, 7 giorni su 7**

☎ **091 210 72 49**

sales@stannah.ch www.stannah.ch

*Solo per i montascale diritti.
Per i modelli con curve rivolgetevi al nostro team di consulenza.



Inviatemi una brochure gratuita!

NCH1

Nome:

Cognome:

Via:

Codice postale:

Telefono:



Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6,
8902 Urdorf

Tagliare qui

Stannah

Cambia la vita.



mande generiche o imprecise. Questo li rende strumenti particolarmente versatili e utili per una vasta gamma di richieste. Mentre il primo modello di ChatGPT, rilasciato da OpenAI nel novembre 2022, aveva una conoscenza limitata delle informazioni solo fino a settembre 2021, gli attuali sistemi di ricerca basati su IA sono in grado di fornire risposte anche sulle informazioni più recenti.

Domande e risposte, tra qualità e allucinazioni

I "crawler" utilizzati dai sistemi IA, diversamente da quelli tradizionali, offrono risultati, non solo basati su parole chiave, ma anche sulla comprensione del contesto, della semantica e delle relazioni tra le informazioni.

I motori di ricerca tradizionali forniscono risultati pertinenti basati su domande precise, ma richiedono agli utenti di navigare tra link e pagine per trovare le informazioni.

I sistemi di ricerca basati su IA, invece, comprendono meglio le domande, anche attraverso dialoghi interattivi, e propongono direttamente una risposta completa e contestualizzata. Tuttavia, mentre i motori di ricerca tradizionali permettono di verificare facilmente le fonti, i testi generati dall'IA non offrono la stessa trasparenza nei loro processi logici. Questo può causare il fenomeno delle allucinazioni, in cui vengono prodotte informazioni false ma apparentemente credibili, che gli utenti rischiano di accettare senza verificarle. Per ridurre questo problema, i sistemi di ricerca IA più avanzati forniscono un elenco di fonti per permettere la verifica dei risultati.

Si potrebbe pensare che l'avvento dei sistemi di ricerca basati su IA sia la fine dei motori di ricerca tradizionali come Google, ma non è così. Si tratta semplicemente di strumenti con funzioni e utilizzi diversi. I motori di ricerca tradizionali, che indicizzano tutti i contenuti di internet, consentono ricerche precise e sicure, permettendo di recuperare pagine internet relative alla richiesta per verificare direttamente le informazioni cercate. Sono quindi più efficaci per navigare tra i siti, trovare documenti, cercare informazioni specifiche e confrontare fonti o punti di vista differenti.

I sistemi di ricerca basati su IA, invece, generano risposte personalizzate partendo dalle richieste dell'utente, utilizzando modelli addestrati su grandi quantità di dati. Questi strumenti possono fornire risposte dirette, evitando la necessità di navigare tra link e pagine internet, e sono quindi più utili per rispondere a domande complesse, fornire spiegazioni e appro-

fondimenti o creare testi originali. Entrambi i sistemi hanno punti di forza e contesti d'uso distinti, che li rendono complementari. Con motori di ricerca tradizionali dobbiamo fare affidamento sulla nostra intelligenza per interpretare i risultati. Con gli strumenti di ricerca IA, invece, è importante porre domande precise ma soprattutto fare attenzione alle allucinazioni.

Motori di ricerca e sistemi di IA generativa, i più utilizzati

- **Google – google.com** - Il più importante motore di ricerca, 82% del mercato
- **Microsoft Bing – bing.com** il motore di ricerca di Microsoft, 10% del mercato
- **DuckDuckGo – duckduckgo.com** il motore di ricerca che tutela la privacy + IA Chat
- **ChatGPT – chatgpt.com** il primo sistema di IA generativa
- **Gemini - gemini.google.com** il sistema di IA generativa di Google
- **Perplexity – perplexity.ai** il motore di ricerca basato su IA

Come fare ricerche più efficaci su Google

- **Ricerca di tutte le parole (AND)** – inserire le parole cercate. Es: atte norvegia
- **Ricerca di almeno una parola (OR)** – inserire le parole cercate separate da OR. Es: atte OR norvegia
- **Ricerca di un testo esatto** – inserire le parole cercate tra due apici. Es: "viaggi ATTE"
- **Esclusione di un testo** – un segno meno davanti alla parola da eliminare. Es: ATTE norvegia -sciopero
- **Ricerca in un area geografica (NEAR)** – inserire la parola cercata con NEAR e l'area geografica. Es: "ATTE" NEAR Biasca
- **Ricerca limitata a un sito** – inserire la parola cercata tra virgolette seguita dall'indicazione del sito. Es: "passeggiate" site:www.atte.ch

Dal *larpa iudre* al *Cant*

La ricchezza dei linguaggi gergali nella storia e nei gruppi sociali

di Veronica Trevisan

Forse in molti si ricordano ancora parole come *toga* ("gatto") e *tegliabu* ("bottiglia"). È il *larpa iudre*, ossia il *parlà indré*, un linguaggio nato verso la fine del XIX secolo nell'area del Mendrisiotto e ampiamente diffuso durante l'epoca della Prima guerra mondiale fra i contadini e i mercanti di bestiame di Mendrisio, per intendersi e accordarsi fra loro nelle contrattazioni. Con un procedimento simile comunicavano fra loro i giovani francesi nel Secondo dopoguerra con il *verlan*, invertendo le sillabe delle parole. Ma cosa sono esattamente questi linguaggi? Si tratta in entrambi i casi di un gergo, un fenomeno molto interessante diffuso ovunque nel mondo e con caratteristiche particolari, importanti culturalmente e socialmente. Il gergo è un linguaggio criptato scelto da un gruppo di persone che condividono qualcosa fra loro e che si considerano parte di un'aggregazione dalla quale tutti gli altri sono esclusi. Questa esclusione si mette in atto impedendo a chi è esterno di comprendere il proprio linguaggio.

Un fenomeno di gruppo

Ad adottare dei gerghi sono i gruppi più vari: dai lavoratori stagionali agli ambulanti, dai giovani che non vogliono farsi capire dai genitori a gruppi etnici che vogliono proteggere la loro identità. Il gergo è una forma di difesa, come ha spiegato il noto studioso Ottavio Lurati, una sorta di ribellione, di rivendicazione di libertà rispetto alle istituzioni o a minacce esterne. Il gergo implica l'adozione di un'attitudine sarcastica, critica, verso la società. Chi osserva da fuori, senza comprendere, può avere l'impressione che i gerganti si prendano in giro, ma in realtà è una posa, un modo per distinguersi e per affermare la propria



Toga è il gatto in *larpa iudre*

diversità. Vediamo alcune tipologie di gerghi. Prendendo ad esempio un termine centrale, ossia "uomo", vediamo che in alcuni gerghi lombardi e ticinesi dell'Ottocento gli ambulanti e i lavoratori stagionali definivano l'uomo *bariscèll*, esito di *barigello*, dal medievale *bargello*, ossia capo degli sbirri, facendo capire che nelle autorità si vedeva una minaccia. Nel verzaschese l'uomo era *ochign*, dal verbo latino *advocare*, riferendosi all'atto di chiedere l'elemosina. Per gli ambulanti toscani la società era la *stecca*, da "stecca, bastone", quindi qualcosa di severo. In un gergo tedesco il villaggio è detto *Gefahr*, "pericolo". Altri termini gergali si riferiscono alle attività illegali. In molti gerghi il mendicante si definisce "spadaccino", perché nel Seicento, dopo la fine della Guerra dei Trent'anni, molti soldati rimasti senza lavoro si mettevano a schermire fra loro per guadagnarsi qualche moneta. Il tedesco *fechten* significa infatti tirar di scherma ma anche mendicare. Anche il lombardo *stucadò* sta per "imbroglione" e il



In molti gerghi il mendicante è lo *spadaccino*



Gefahr, il villaggio in un gergo tedesco

Il gergo è un linguaggio criptato scelto da un gruppo di persone che condividono qualcosa fra loro e che si considerano parte di un'aggregazione dalla quale tutti gli altri sono esclusi.

detto *dare una frecciata* indica lo scherno, l'offesa. Di chi andava in giro a fare l'accattone, gli ambulanti che venivano dalla Val Colla dicevano che andava a *la berongia*, all'elemosina, dove si coglie il termine "barone", nel senso di "briccone, imbroglione".

L'altra faccia del cibo

L'attitudine sarcastica dei gerganti è presente anche nei termini che si riferiscono al cibo. Nel Cinquecento, contadini e soldati si lamentavano del fatto che il vino procurasse la scabbia e infatti nel verzaschese vino si dice *saresin*, "cosa forte, che gratta" e nel parmigiano la grappa è la *mordenta*. Sempre in tema di cibo, *(ar)rostire* in molti gerghi significava "ingannare". Anche la dimensione ecclesiastica non è sfuggita all'ironia dei gerganti, perché talvolta i preti erano visti come dei parassiti sociali. Nel verzaschese il prete era il *canèta*, colui che ha una cannetta di vetro nella schiena e si dedica all'ozio. I magnani della Val Colla dicevano *iesà*, per indicare l'atto di chiedere l'elemosina, come anche *attaccar denari per Dio*, *batter la cattolica*. *Grazia di San Paolo* era invece un modo per riferirsi a rimedi medicamentosi ed unguenti venduti da ciarlatani nelle fiere. E si potrebbe continuare a lungo.

Parole di viaggiatori e nomadi

Ma spostiamoci in altre latitudini. In Irlanda, in Scozia e in altri paesi di lingua anglosassone a usare i gerghi sono i *traveler*, i nomadi. Anch'essi hanno un loro modo di comunicare criptato, che trova le sue origini in linguaggi importati dall'India oltre mille anni fa. Dal gergo irlandese derivano a loro volta parlate diffuse in Nordamerica, dove una forte immigrazione di *traveler* avvenne nella metà del Diciannovesimo secolo. Molti irlandesi, come è noto, arrivarono negli Stati Uniti per sfuggire alla carestia nel 1840, seguiti dagli scozzesi. Questi migranti hanno importato lo *Shelta*, un gergo basato sull'irlandese e sul *Cant*, un tipo di inglese usato nel Medio Evo, che prevede l'uso di termini non inglesi all'interno di uno schema grammaticale inglese. L'origine dello *Shelta* è un mistero ma sicuramente è vecchio di



Apple pies (dolce alle mele), sono gli occhi nel linguaggio dei fiori



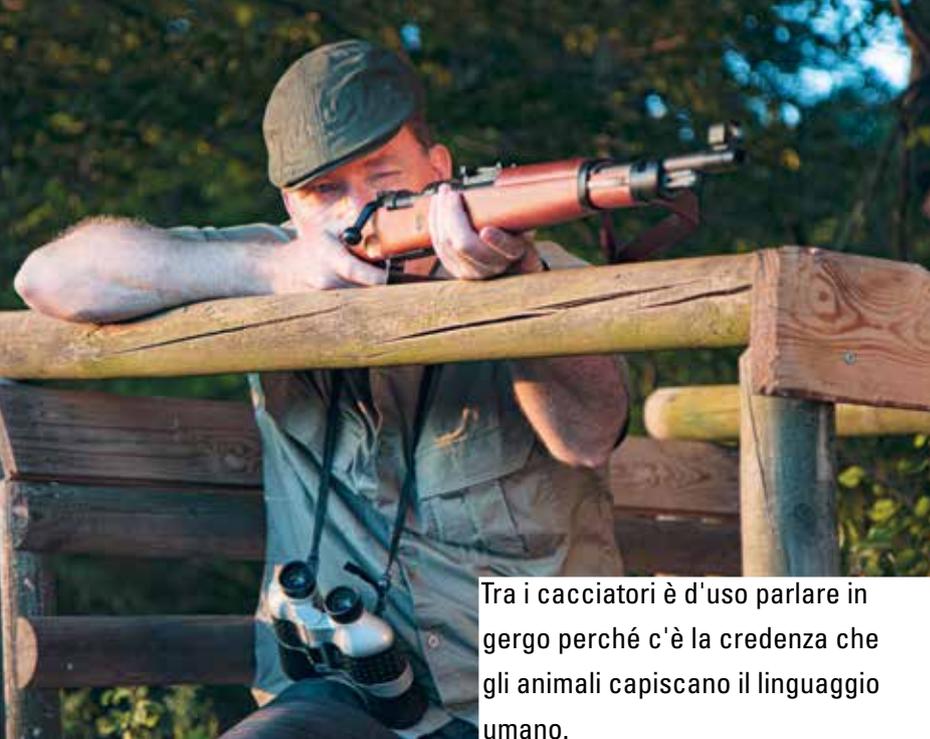
(Ar)rostire in molti gerghi significa ingannare



In India la tigre è chiamata *sciacallo*



Nel verzaschese il prete era il *canèta*



Tra i cacciatori è d'uso parlare in gergo perché c'è la credenza che gli animali capiscano il linguaggio umano.

secoli (secondo alcuni è addirittura originario dei tempi delle invasioni normanne) ed è servito come elemento di coesione per tutte le persone che hanno abbandonato il loro paese per trasferirsi oltremare.

Il gergo fra i giovani

La voglia di distinguersi caratterizza l'uso del gergo in molti gruppi giovanili. Fra gli studenti americani ad esempio circola il *rhyming formation*, ossia l'uso di una coppia di nomi per designare i corsi (ad esempio *stones and bones*, "pietre e ossa" sta per "antropologia"). Sulla costa occidentale americana è diffuso un fenomeno simile, quello dei soprannomi rimati, il cosiddetto *rhyming slang*, ossia "parlata per rime". Oltre che dagli studenti è utilizzato dai gruppi più eterogenei: dai truffatori ai jazzisti, dai camerieri ai falsari e nei linguaggi del carnevale. Meccanismi simili si trovano nei gerghi dei gay giapponesi e indiani. Una variante del *rhyming slang* è la lingua dei fiori, un gergo basato sulla fonetica: *apple pies* per *the eyes*, *bacon and eggs* per *the legs*, *husband and wife* per *a knife* (trad: "dolce alle mele" per dire "gli occhi"; "bacon e uova" per dire "le gambe", "marito e moglie" per dire "un coltello").

Un linguaggio segreto ed esclusivo

In altri casi, più che l'ironia e il sarcasmo, è la segretezza, la necessità di non farsi capire da chi non fa parte del gruppo, a indurre l'uso dei gerghi: è il caso delle società di cacciatori, dove alla base c'è la credenza che l'animale possa comprendere il linguaggio degli uomini e difendersi o vendicarsi. La caccia, secondo alcune culture, è un'attività che ha a che fare con il mondo del sacro e quindi solo coloro che sono riconosciuti come cacciatori possono prenderne parte. Già i preparativi sono tenuti segreti e circondati dal mistero. Appena il cacciatore lascia la sua casa cessa di chiamare le cose col proprio nome.

Anche cibo, vasellame e altri oggetti vengono chiamati con termini di sostituzione o metafore. In gruppi di cacciatori diffusi in Siberia e Mongolia e presso gli Jacuti e i Samoiedi, la facoltà di comprendere il linguaggio umano a lungo è stata attribuita soprattutto all'orso e quindi è vietato nominarlo direttamente. I termini che si riferiscono a questo animale sono di tre tipi: nomi di parentela, nomi di rispetto e nomi che evocano caratteristiche fisiche. I più diffusi sono "padre", "nonno", "zio dei boschi". L'idea di parentela con un animale è di origine totemica, cioè connessa all'idea delle comunità di cacciatori di avere un antenato animale. Tracce di queste antiche credenze si ritrovano in espressioni quali "compare lupo" e "comare volpe", nelle fiabe. L'orso viene anche definito "zar delle rocce", "padrone della terra", "abitante del cielo". Nel poema epico finlandese *Kalevala* l'orso è chiamato: "orgoglio dei boschi", "cuculo d'oro della foresta", "piede di miele", "vecchio uomo dal mantello di pelliccia". La stessa regola vale per gli animali come la volpe, la rana o il lupo. Anche le parole che definiscono l'uccisione dell'animale sono mascherate: non si dice mai che si è "ammazzato" un animale, ma solo che lo si è "arrestato". In Malesia, la tradizionale caccia alla tigre prevede che la si chiami "cane", nella convinzione che, se si facesse il suo nome, lei si vendicherebbe portando via un cacciatore. In India del Nord, la tigre è chiamata "sciacallo" e nelle preghiere del mattino non si menzionano mai nomi di animali. Insomma, le parole hanno da sempre un potere evocativo e il fenomeno dei gerghi, in continua evoluzione, continua e continuerà ad affascinare e a essere uno specchio fedele delle società e dei gruppi sociali che li adottano.



La facoltà di comprendere il linguaggio umano a lungo è stata attribuita all'orso, animale che non può essere nominato direttamente. Per questo viene chiamato "padre", "nonno" o "zio dei boschi".



Photo Credit: Ufficio Stampa Warner Bros. Discovery



Clint & Ridley: la pensione può attendere

di Marisa Marzelli

Alla venerabile età di 94 anni, l'americano Clint Eastwood – anche attore, produttore con la sua leggendaria etichetta Malpaso e compositore – ha firmato l'ennesimo film da regista. Da parte sua il britannico Ridley Scott (87 anni) ha sfornato da poco *Il Gladiatore II*. Entrambi i film sono usciti nelle nostre sale durante le feste natalizie. E che film, ai vertici del cinema internazionale.

La produzione del californiano Eastwood, è impressionante. Attivo come attore dagli anni '50 e diventato celebre con la famosa "Trilogia del dollaro" di Sergio Leone, in carriera ha vinto cinque premi Oscar: due per *Gli spietati*, due per *Million Dollar Baby*, più uno alla carriera. Dall'uscita di *Gran Torino* (2008), quando si cominciava a vociferare di un suo ritiro, ha diretto altri undici film, tra cui *Invictus*, *Hereafter* e *J. Edgar* (con Leonardo DiCaprio e sulla figura del capo dell'FBI Edgar Hoover). *Cry Macho* è del 2021 e a fine 2024 è uscito appunto *Giurato numero 2*, che è riuscito nuovamente a sorprendere critica e pubblico per il vigoroso piglio registico. Nessuno si azzarda più a chiedergli se e quando intenda ritirarsi, ma secondo uno degli interpreti di *Giurato numero 2* lui risponderebbe più o meno: «*Al diavolo ragazzi, farò un altro film*».

Sir Ridley Scott (è baronetto dal 2003, nominato dalla regina Elisabetta) è ancora più esplicito. Dopo quarant'anni di carriera e con una filmografia che vanta diverse pietre miliari della storia del cinema – da *Alien* a *Blade Runner*, *Thelma & Louise*, *Il Gladiatore* – ha detto chiaro e tondo che non intende ritirarsi, né ora né mai; lo farà solo quando sarà morto.

Dirigere un film è faticoso: di solito bisogna rimanere sul set molte ore al giorno e per più settimane di fila, avere il controllo di ogni aspetto della realizzazione, cosa che significa anche gestire i rapporti con tante persone con incarichi differenti e avere il carisma per dare ordini che

vengano rispettati da tutti. Senza contare i problemi di assicurazioni, che soprattutto nei film a medio e alto budget non rappresentano certe cifre indifferenti. In altre parole, il regista è il responsabile di tutta la filiera del film.

Clint Eastwood e Ridley Scott oggi sono considerati autori "classici". Hanno un linguaggio visivo personale e riconoscibile e hanno saputo raggiungere un'assoluta capacità di padroneggiare il linguaggio delle immagini. Eastwood è famoso per girare le scene con pochi ciak, spesso gliene basta uno, "buona la prima". Il suo nome è spesso abbinato al genere western, ma non va dimenticato il thriller, spesso poliziesco (era lui il mitico ispettore Callaghan), ama raccontare l'America profonda (ha dichiarato: «*Mi piacciono gli eroi di oggi, con le loro debolezze e la loro mancanza di dirittura morale, e con un tocco di cinismo*») e sa mantenere lo sguardo di John Ford e di Don Siegel, suoi maestri insieme a Sergio Leone.

Tutt'altra storia quella di Ridley Scott. La sua provenienza artistica è diversa; regista di spot pubblicitari, nel 1977 ha esordito con la sorprendente opera prima in costume *I Duellanti*, storia di due ufficiali di Napoleone che per tutta la vita si sfidano a duello, senza che mai uno riesca a sconfiggere l'altro. Da allora Scott non si è più fermato, con un'abilità tecnica sbalorditiva. Basti pensare a *Tutti i soldi del mondo* (2017) sul rapimento Getty III. A film già terminato, in 9 giorni ha rigirato 22 scene. Sostituendo con Christopher Plummer tutte le scene interpretate da Kevin Spacey, perché in quel momento era scoppiato lo scandalo sessuale in cui era coinvolto Spacey e il film avrebbe rischiato di essere boicottato. Ma senza nulla togliere agli altri film, i lavori migliori dell'"artigiano" Scott sono quelli in cui riesce a ricostruire mondi alieni, fantascientifici o del passato storico. Come le meravigliose scene di battaglia nel, per altri versi discutibile, *Napoleon*.

terzaetà

Carlo Bossoli (1815-1884)

Pittore giramondo tra le corti reali e il magico Oriente

Pinacoteca Züst fino al 23 febbraio



Nato a Lugano ma trasferitosi ancora bambino con la famiglia a Odessa, Carlo Bossoli si dedica precocemente alla pittura da autodidatta e si specializza nelle vedute urbane e paesaggistiche anche di grandi dimensioni (i famosi 'cosmorami' panoramici), utilizzando in prevalenza la tecnica virtuosistica della tempera grazie alla quale ottiene effetti di straordinaria efficacia espressiva. La mostra ripropone la vita e l'opera di questo straordinario artista internazionale.

Per la prima volta viene inoltre restituita alla conoscenza del pubblico anche la produzione pittorica di Francesco Edoardo Bossoli (1830-1912), nipote e stretto collaboratore di Carlo.

Le opere provengono da istituzioni pubbliche e musei svizzeri e italiani e da raccolte private, con non pochi inediti, ritenuti dispersi o non esposti da tempo: un'occasione per effettuare un meraviglioso viaggio nell'Ottocento alla scoperta di luoghi spesso trasformati o non più esistenti.

Per maggiori informazioni: www.ti.ch/zuest



Immagini:

Carlo Bossoli, "Veduta del bacino di San Marco a Venezia", 1847, Torino, Collezione privata, courtesy Enrico Gallerie d'arte | "Veduta di Lugano. Piazza Grande", 1849, Lugano, Museo d'arte della Svizzera italiana, Collezione Città di Lugano | "Notturmo al Colosseo", 1845, Torino, Collezione privata, courtesy Enrico Gallerie d'arte.

Dubuffet e l'Art Brut - L'arte degli outsider

Mudec Milano, fino al 16 febbraio

di Claudio Guarda

Ancora alcune settimane e poi si concluderà l'esposizione che il Museo delle Culture (MUDEC) di Milano sta dedicando all'Art Brut e alla figura di Jean Dubuffet (1901-1985), artista e intellettuale francese che ha avuto un ruolo determinante nella definizione e valorizzazione di quella particolare tipologia d'arte che sorprende sempre perché fuori dalle convenzioni e dalle tradizionali classificazioni accademiche. Molti lettori presumibilmente la conosceranno già per via del suo museo – il più ricco e rappresentativo in assoluto – che si trova a Losanna e dispone di una straordinaria collezione di oltre 70'000 opere tra cui gran parte di quelle esposte ora a Milano. La rassegna ha come titolo "Jean Dubuffet e l'Art Brut. L'arte degli outsider" ed è un doveroso omaggio a colui che, prima e meglio di altri, già a partire dal 1942, dedicò tempo e riflessioni allo studio di quella 'arte' fino a quel momento ignorata, collezionando e poi esponendo – la prima mostra è del 1947, la seconda nel 1949 – disegni, dipinti, manufatti e sculture creati da alienati degeni in ospedali psichiatrici e case di cura o da personaggi stravaganti o solitari, vissuti non di rado ai margini della società. Tra loro anche il nostro Claudio Baccalà il quale, dopo la giovinezza tra-

scorsa sull'alpe del Ghiridone, a venticinque anni si era messo di colpo a dipingere da autodidatta: "il pastore del Ticino" come lo chiamava Dubuffet dopo averlo incontrato a Parigi nel 1949 e avergli chiesto alcune sue opere documentate in *Les albums photographiques de Jean Dubuffet*, alle pagine 583 e 632-637. Nel 1971 donò poi la sua collezione alla città di Losanna che si era impegnata ad accoglierla, ad accrescerla e ad esporla.

È dunque "nel cuore di una Parigi postbellica, lontano dalle sale dei musei d'arte e dai salotti raffinati, che emerge una nuova, inaspettata quanto scardinante concezione dell'arte: l'Art Brut." Dove l'aggettivo "Brut" non ha a che fare con il concetto di "brutto", sgradevole o repellente, e nemmeno con la poetica dell' "antigrazioso" tanto cara quanto volutamente polemica dei futuristi; rinvia piuttosto ai significati di genuino, grezzo, istintivo, cioè di un'arte che sgorga allo stato originario, priva di elaborazioni acculturate come le sorprendenti composizioni degli svizzeri Aloïse Corbaz e Adolf Wölfli, gli assemblaggi lignei del francese Émile Ratier o i dipinti di Carlo Zinelli, il più celebre autore italiano. Dubuffet era attratto da queste forme di espressività primaria che si manifestava in persone per



Jean Dubuffet
Hôtel du Cantal, 1961,
Musée des Arts Décoratifs,
Parigi © Les Arts Décoratifs/Jean Tholance
Jean Dubuffet: © Jean
Dubuffet by SIAE 2024

Guyodo
Senza titolo, 2016, Col-
lection de l'Art Brut, Lo-
sanna. Crediti fotografici:
Atelier de numérisation
- Ville de Lausanne



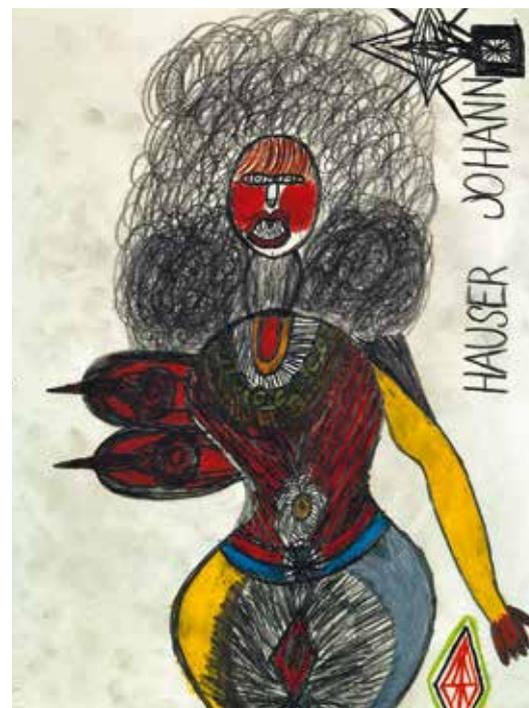
lo più assolutamente digiune di cultura accademica, che non avevano mai frequentato gallerie o musei ma che, a un certo punto, si mettevano a disegnare, dipingere, assemblare. Vi coglieva le radici dell'arte, cioè di quella pulsione vitale che da sempre induce uomini e donne a 'ex-primere' cioè a cavar fuori da sé quel che preme dentro, sia esso il sogno di una bellezza ideale o l'angoscia di un vivere disperato, siano essi artisti di grande fama o uomini spesso incolti confinati ai margini della società. Con una differenza: che quanto sgorga in questi ultimi – come scrive Dubuffet nella prefazione al volume di Michel Thévoz pubblicato da Skira nel 1980 – è allo stato puro, non ha inquinamenti o secondi fini sia di competitività che di pubblico riconoscimento dal momento che non agiscono per un confronto espositivo o in vista di un profitto, ma solo e unicamente per se stessi. Nel catalogo da lui pubblicato a Parigi nel 1971 nell'intento di circoscrivere il più possibile il concetto di Art Brut non aveva esitato a scrivere che con quell'espressione "*indichiamo quell'arte che ignora totalmente i circuiti culturali e che da questi è totalmente ignorata*".

Da artista e intellettuale qual era gli interessava tutto quel mondo oscuro che emergeva dal profondo nelle opere di quei personaggi i quali, nel silenzio delle loro camerette o nei luoghi più disparati o disperati, in forme e modi assolutamente imprevedibili, davano corpo a strani mondi, a immagini visionarie e mostruose, a raffigurazioni di una elementarità impressionante come nelle carte di Laure Pigeon, o, al contrario, di una complessità compositiva da lasciare stupefatti, come nelle celebri opere di Adolf Wölfli o Augustin Lesage. Quella di Dubuffet non era però una singolare stravaganza. In effetti non si può comprendere la spiccata attenzione da parte sua per quelle forme di creatività e di espressività – tali da influenzare il suo stesso modo di conce-

pire e fare arte – se non considerando la sua biografia artistica (pur interessandosi d'arte, fino a 40 anni ha sostanzialmente fatto commercio di vini) e riposizionando poi il tutto all'interno di quel complesso processo, che matura in Europa tra fine Ottocento e primo Novecento, di riflessione sull'essenza dell'arte. Basti pensare alla sotterranea affinità dell'Art Brut con il Surrealismo che mirava a scardinare sia il naturalismo della raffigurazione sia le convenzioni accademiche, per un'arte nuova che liberasse le potenzialità immaginative dell'inconscio "a partire dai propri impulsi" o mediante automatismi "in assenza di controllo razionale". Egli avvertiva con chiarezza che, sia pure con diversa consapevolezza, quelle due strade convergevano su uno stesso luogo e conseguivano un medesimo risultato: quello di farsi rivelazione di profondità celate o rimosse, non di rado – specie nel caso dell'Art Brut – gravide anche di storie dolorose e laceranti.

Così facendo Jean Dubuffet posizionava criticamente l'Art Brut sullo sfondo di quel processo, sia teorico sia operativo, che dall'Impressionismo e dal Simbolismo di fine Ottocento alle avanguardie storiche di inizio Novecento, in particolare con il Cubismo, aveva portato a un progressivo ampliamento del concetto di arte documentabile nel crescente interesse per le stampe giapponesi, quindi nella radicalmente diversa valutazione dell'arte primitiva, sia africana che oceanica, nonché dell'arte popolare e contadina (Kandinsky) o, ancora, nella considerazione per la cosiddetta "arte dei bambini" da parte degli artisti del Blaue Reiter, cui adesso egli aggiungeva quella dei malati mentali. Confortato in questo anche dalle recenti ricerche di psicanalisti, etnologi e studiosi delle scienze umane e sociali che avanzavano nuove ipotesi sulle origini e le ragioni dell'arte. In contraltare con le certezze di un tempo e con l'idea (già rinascimentale) dell'arte come forma di

Johann Hauser
Senza titolo, 1969,
Collection de l'Art Brut,
Losanna. Crediti fotogra-
fici: Claude Bornand



superiore controllo da parte dell'uomo sul mondo rappresentato, spesso anche idealizzato, non poche correnti del moderno operavano muovendo in realtà da territori oscuri, sulla spinta di pulsioni difficilmente chiare o dicibili che si concretizzano poi in una pluralità di forme altamente soggettive e differenziate. Tutto questo in linea con la storia della civiltà europea che, dal superamento della medioevale visione eliocentrica e teocentrica, attraverso passaggi anche traumatici, con Copernico perviene alla presa di coscienza della propria marginalità nel cosmo, poi anche sulla terra, per via della scoperta di nuovi mondi e culture, quindi dell'uomo stesso in quanto frutto di un impietoso evolucionismo messo in luce da Darwin, per non dire della psicoanalisi freudiana che lasciava l'uomo in bilico sull'orlo di un baratro insondabile: dall'inconscio a "Il disagio della civiltà".

In definitiva tutto l'operato di Jean Dubuffet nel corso dei decenni muove verso una critica radicale della cultura intesa come monocultura elitaria ed omologante, come linguaggio o stile insegnato nelle accademie quando invece, secondo lui, l'artista deve essere in grado di mettere in questione, perfino di sovvertire, i suoi valori fondanti. Da qui la sua contestazione di ogni punto di vista univoco sulle cose, anche "a rischio di contraddirsi, come testimoniano l'eterogeneità dei suoi stili e la versatilità dei suoi modi di fare arte in quarant'anni di creazione". Risulta insomma evidente, a questo punto, che tanto la produzione artistica di Dubuffet quanto la messa a fuoco del suo pensiero estetico, per non dire del tempo e dell'energia che egli ha dedicato all'Art Brut, sono stati vasi comunicanti che si sono sempre alimentati a vicenda. Va però anche subito precisato che, per quanto affini negli esiti, sculture e dipinti di Dubuffet non sono assimilabili a quelli dell'Art Brut perché radicalmente di-

L'art ne vient pas coucher dans les lits qu'on a faits pour lui ; il se sauve aussitôt qu'on prononce son nom : ce qu'il aime c'est l'inconnu. Ses meilleurs moments sont quand il oublie comment il s'appelle.

J. Dubuffet

versi. La sua produzione rientra infatti nel campo di un artista "colto" e ben consapevole della sua volontà di esprimersi in forme e modi non omologati connotati da una palese intenzione polemica "anticulturale", mentre l'Art Brut è "aculturale" per sua stessa natura, cioè non istruita e quindi neppure costruita ma, nondimeno, libera e sorgiva espressione della propria identità, del proprio mondo e perfino delle proprie ossessioni. Valorizzandola, egli contribuì a liquidare l'illusione di una società fondata su valori universali ed eterni, orgogliosamente monoculturale e colonialista, per sostituirla con una visione multiculturale e plurima pure nelle forme dell'espressione artistica. Anche se, bisogna pur ammetterlo, leggere e capire quelle loro opere è impresa veramente ardua in quanto espressione di un mondo altamente soggettivo e alternativo rispetto a quello reale, di difficile accesso e sempre profondamente intricato con la storia personale di ogni singolo artista.



Aloïse Corbaz
Trône de Rome Marcellus
– Rouge baiser chameau
– Napoléon à Cherbourg,
1952-53, Collection de l'Art
Brut, Losanna. Crediti foto-
grafici: Atelier de numéris-
ation – Ville de Lausanne

Fiorella Brenni: la magia del dialogo nella pratica musicale

di Alessandro Zanoli

Sassofonista, flautista, ottima cantante: nella nostra galleria di appassionati e cultori di jazz Fiorella Brenni occupa un posto unico. Dalla sua ha infatti una formazione musicale molto approfondita, una militanza in numerose formazioni, grazie a una versatilità stilistica veramente rara. Ce lo conferma lei stessa: «Non posso dirti una esclusiva appassionata di jazz, nel senso che il jazz non è per me il genere musicale di riferimento unico. Mi sento più che altro una "poppettara", cioè una persona che ascolta vari stili musicali e che suona di tutto. Certo, in ambito jazzistico ho dei gusti ben precisi. Se penso agli strumenti che suono io, potrei dire che quando suono il sassofono soprano ho ben in mente lo stile di Branford Marsalis; quando suono il sax alto posso pensare a Steve Coleman, se non all'inevitabile Charlie Parker; altrettanto vale per il sax tenore, in cui il riferimento sicuramente può essere quello di John Coltrane e di molti altri, come Michael Brecker. Ma tutte queste figure sono per me dei modelli, di cui ho cercato di studiare il linguaggio: quando suono, in

qualche modo tutti sono parte del mio pensiero musicale, che però si adatta di volta in volta alla situazione in cui mi trovo».

Per Fiorella Brenni, abituata infatti a far parte di organici dalle più svariate caratteristiche, la musica è qualcosa a cui adattarsi, un fiume in cui immergersi e in cui ritrovare idee e stimoli creativi. «Mi fido delle mie orecchie. Mi piace ascoltare il contesto in cui sto suonando e cercare di trovare il mio posto in diverse atmosfere». Diversamente da molti strumentisti che sono principalmente interessati ad emergere con il loro suono, con la loro personalità e la loro tecnica, Fiorella ha il dono della versatilità. Nel corso degli anni infatti la troviamo attraversare letteralmente la storia del Pop/rock/jazz ticinese a diversi livelli.

«E pensare che all'inizio avrei voluto diventare una flautista». Entrata nella banda dell'Alto Malcantone da ragazzina, è stata invece più o meno costretta ad imboccare il sassofono, perché nell'organico della formazione era proprio uno degli strumenti che mancava. «Di flauti ce n'erano già abbastanza. Mancavano clarinetti e sax. Il clarinetto non mi piaceva. E io mi sono ritrovata in mano un contralto». La ragazza era sicuramente molto dotata, tanto che, dopo gli anni canonici di formazione, spiccava già nell'organico come una dei migliori elementi. «Mi ricordo che comunque già allora mi piaceva dare alla musica una mia nota personale. In varie occasioni, durante le esibizioni, magari in qualche sfilata all'aperto, io e un amico ci mettevamo a creare delle variazioni all'impronta sui brani del repertorio, suscitando la perplessità e la preoccupazione dei nostri compagni, ma in fondo senza guastare nulla. Forse da lì è nato il mio primo contatto con l'improvvisazione, che più tardi si è applicata al jazz».

Il primo contatto con la musica pop avviene in modo inatteso, quando aveva 19 anni. «Il batterista di un gruppo luganese, gli Executive Line, era cliente di mio fratello. Venuto a sapere per caso che suonavo il sassofono, mi ha chiesto di partecipare alla registrazione di un brano che sarebbe dovuto passare in TV. E così mi sono trovata improvvisamente nello studio di Kiko Berta, il celebre tecnico del suono ticinese. Mi sono detta: vediamo cosa succede». L'esperienza è stata sicuramente positiva, tanto che pian piano la voce è girata e Fiorella è stata coinvolta in altri progetti musicali. «Ho suonato ad esempio con il cantautore luganese Franco D'Amico, in uno show che era stato teletrasmesso da Zurigo. E da lì in moltissime altre situazioni». In questa serie



Dalla banda al palco. Fiorella Brenni padroneggia diversi strumenti a fiato in diversi contesti musicali: nella pagina a fianco eccola al sax soprano (in concerto con la Poca Fera), al contralto (a Zurigo con Franco D'Amico) e al tenore

di collaborazioni va sicuramente ricordata l'esperienza con la Rete 3 Connection, una formazione che era nata all'interno dell'allora neonata terza rete RSI, negli anni 90. E poi da lì, il passaggio quasi naturale a una filiazione di quel gruppo, quello dei Fratelli Brothers. *«Era una band guidata da Alberto Bertocci, con un'impostazione disco funk e rhythm 'n blues molto ben riuscita. Con quel gruppo siamo stati addirittura chiamati a suonare all'ambasciata svizzera di Berlino, nel 2000. Ricordo di aver viaggiato in aereo seduta vicino a Pepe Lienhard, che partecipava alla stessa manifestazione quale direttore della big band dell'esercito svizzero. Anche lui è un alto-sassofonista e durante il volo avevamo fatto una lunga chiacchierata»*. Seguirà l'esperienza decennale di Zappa4Dummies, band consacrata al repertorio del "musicista dei musicisti" Frank Zappa. E poi i gruppi d'improvvisazione totale, dove nemmeno il repertorio è predefinito.

Occorre dire che a un certo punto Fiorella ha sentito necessario approfondire la propria preparazione musicale e si è iscritta per questo al prestigioso CPM di Milano, per poi passare ai neonati *Civici Corsi di Jazz*. Un training che sicuramente ha apportato ancora maggiori competenze nel suo bagaglio tecnico. Oltre a questo ha partecipato a workshop e clinics organizzati in giro per l'Italia. Una di queste occasioni le è rimasta particolarmente impressa perché le ha permesso di vivere un'esperienza unica. *«Eravamo a Roccella Ionica. Uno dei corsi era tenuto da uno dei più famosi sassofonisti inglesi, John Surman. Io ero arrivata all'incontro portando il mio strumento, perché venivo direttamente da una lezione. Surman ha visto la custodia e mi ha detto: "forza, vieni a suonare". Così sono salita sul palco con lui per un'improvvisazione a due. Una cosa unica, incredibile. E del resto devo dire che una delle cose che mi piace di più in assoluto è proprio la formazione del duo. Un contesto di scambio e di dialogo musicale in cui possono sorgere le idee più interessanti e creative. Mi è sempre piaciuto duettare, magari con uno strumento armonico come il pianoforte o la chitarra. Nello scambio reciproco ci sono le occasioni migliori per sviluppare nuove idee»*.

Forse anche per questo se le si chiede quale sarebbe un musicista importante della storia del jazz con cui le piacerebbe duettare, se mai le fosse possibile, lei risponde, dopo averci pensato un po' *«Miles Davis. Siamo naturalmente nel campo della fantascienza, ma devo dire che la reputazione che lo circondava, l'idea che fosse una personalità particolarmente difficile, mi stuzzica»*. Davis era conosciuto (e temuto) per il modo con cui cercava sempre di mettere a disagio i propri partner. Un atteggiamento che diceva di usare per stimolarli a tirar fuori il meglio di sé, nelle situazioni al limite. *«Mi piacerebbe vedere se potrei riuscire a intendermi con lui e a costruire un dialogo, anche in quella situazione così particolare»*.



«Mi fido delle mie orecchie. Mi piace ascoltare il contesto in cui sto suonando e cercare di trovare il mio posto in diverse atmosfere.»



Rubrica didattica per rispondere alle domande più comuni sull'utilizzo dei dispositivi digitali.

Connettività: Wi-Fi e roaming



Scopri tutto quello che c'è da sapere sul funzionamento della **connessione Wi-Fi e sul roaming**.
Inquadra i codici QR: potrai approfondire ogni aspetto in modo semplice e veloce.



Codici QR - come si leggono?

Per leggere i codici QR, è sufficiente aprire l'app Fotocamera del tuo smartphone e inquadrare il riquadro con il codice QR. Non appena il telefono riconosce il codice, riceverai una notifica con un link. Tocca la notifica per aprire la pagina e accedere alle risorse.



Hai ancora dubbi?

Non preoccuparti! Rivolgiti allo **Sportello digitale**, uno spazio di incontro gratuito e personalizzato organizzato da ATTE. Potrai ricevere assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per utilizzare al meglio il tuo smartphone o tablet.

Informazioni su www.atte.ch/sportello-digitale



Problemi d'udito ed equilibrio: gli apparecchi acustici fanno la differenza

di Maria Grazia Buletti

L'udito è strettamente legato all'equilibrio ed è scientificamente provato che il rischio di incorrere in instabilità posturale, inciampare e cadere è correlato alla capacità di sentire. La capacità di muoversi in maniera adeguata nell'ambiente (equilibrio) risulta da una combinazione sensoriale nella quale convergono udito, vista, sistema muscolare e articolare. "Chi meno sente, più inciampa", è il sunto della fondazione Veronesi a indicare che l'udito, e il sentirsi più o meno bene, è strettamente correlato all'equilibrio. A suffragio, uno studio coreano pubblicato sul Journal of the American Medical Association associa la diminuzione dell'udito negli anziani con la loro instabilità posturale, e le donne ne risultano più a rischio. Poi, se il problema d'udito riguarda la persona anziana, la situazione peggiora in termini di stabilità, orientamento e qualità di vita, aumentando i rischi di caduta, e peggiorando l'autonomia e la stima di sé. «ATiDU è estremamente sensibile al tema dell'udito legato al rischio maggiore di cadute, soprattutto nell'anziano, con tutte le conseguenze che ciò comporta», chiosa Cinzia Santo citando la sua collaborazione con l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane) che, lo scorso mese di gennaio, ha tenuto un incontro pubblico sulla prevenzione delle cadute a domicilio. Sempre ATiDU è attenta al fatto che, come avvertono gli scienziati sudcoreani nello studio citato: "La sordità che avanza con l'età è il più comune disturbo cronico degli anziani, tanto da interessare il 15 per cento della popolazione mondiale adulta." Ed è un disturbo, dicevamo, che ne crea altri, spesso senza che se ne abbia consapevolezza. Gli apparecchi acustici rappresentano un rimedio importante alle problematiche che si innescano a cascata nella vita di chi è debole d'udito. E se parliamo di anziani, è provato che il loro utilizzo ha un impatto positivo anche sull'insorgenza della demenza, oltre che preservare dalla perdita di equilibrio, dunque, dalle cadute. Questi i risultati di uno studio dell'Università del Michigan (USA) pubblicato sul Journal of the American Geriatrics Society: "Il non sentirsi bene isola dagli altri, fa sentire esclusi oltre che imbarazzati; può generare ansia, depressione e avvicinare un processo di demenza. L'uso di apparecchi acustici risulterebbe tenere a distanza queste malattie per almeno tre anni, oltre a ridurre le cadute accidentali e le conseguenti ferite".

Contatti & Info: info@atidu.ch

Sentire per non cadere

di Sandro Perrini,
Coordinatore Associazione PIPA

La correlazione tra la diminuzione delle capacità uditive con l'invecchiamento e l'aumento del rischio di cadute è un tema noto ai professionisti. Ciononostante spesso si sottovaluta questo aspetto, non considerando come fondamentali il controllo dell'udito e l'utilizzo di apparecchi acustici se necessario.



Sentirci bene non è però l'unico aspetto da considerare. La riduzione della forza muscolare, i problemi visivi, l'uso di farmaci sedativi, la presenza di patologie croniche (come diabete o osteoporosi) e l'ambiente domestico insicuro (scarsa illuminazione, ostacoli) contribuiscono significativamente al rischio di caduta. Anche fattori psicologici, come la paura di cadere, possono limitare il movimento e indebolire ulteriormente i muscoli.

La prevenzione delle cadute è un ambito di intervento e di studio che obbliga i professionisti provenienti da vari ambiti a pensare in modo globale e interdisciplinare. Una strategia integrata è la chiave per una vita più sicura e serena. Dal 1996 l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane), associazione mantello interprofessionale promuove una cultura attenta ai fattori di rischio di cadute sensibilizzando il personale sociosanitario e la popolazione generale.

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!



Articolazioni in forma: per una vita sana e attiva

di Stefania Lorenzi

Le articolazioni sono tra i protagonisti silenziosi della nostra quotidianità. Ci permettono di muoverci, piegarci, sollevare, camminare, compiere i più semplici gesti come prendere un bicchiere d'acqua, metterci il cappotto, pettinarci. Ma quanto conosciamo davvero il loro ruolo e, soprattutto, quanto ce ne prendiamo cura?

L'articolazione è una struttura anatomica, talora complessa, che mette in reciproco contatto due o più ossa. Tenendo uniti i vari segmenti ossei permette allo scheletro di svolgere la sua funzione di sostegno, protezione e mobilità. È composta da diversi elementi:

- la cartilagine, un tessuto elastico che riveste le estremità delle ossa, riducendo l'attrito;
- il liquido sinoviale, un fluido che lubrifica l'articolazione, proteggendola dall'usura;
- i legamenti e i tendini, che stabilizzano l'articolazione e ne permettono il movimento.

Le articolazioni possono essere mobili, semimobili o fisse. Quelle mobili sono le più comuni e consentono ampi movimenti in una o più direzioni nello spazio. Pensiamo ad esempio alla mobilità che abbiamo con la spalla, il ginocchio, la caviglia, il polso, il gomito. Nelle semimobili le ossa, rivestite di cartilagine, sono tenute da legamenti interossei che permettono l'esecuzione solo di alcuni movimenti. Un esempio è l'articolazione della colonna vertebrale. Vi sono poi le articolazioni fisse che legano strettamente i capi ossei

come fossero una cerniera. Le troviamo per esempio nel bacino e nel cranio.

Cosa succede se non proteggiamo le articolazioni?

Grazie alle articolazioni, il nostro corpo è in grado di muoversi in maniera fluida e controllata. Tuttavia, sono strutture delicate e, se non adeguatamente protette, possono deteriorarsi. Con il passare degli anni, sono naturalmente esposte ad usura, condizione che incide negativamente sulla capacità di movimento e si accompagna al rischio di insorgenza di problemi quali artrosi o infiammazioni. Alcune situazioni accelerano il processo di usura, tra queste in particolare:

- movimenti ripetitivi: attività come cucire, suonare uno strumento o usare frequentemente il computer possono affaticare polsi, spalle e gomiti.
- Sforzi eccessivi come sollevare pesi, eseguire lavori pesanti, fare determinati movimenti rappresentano un sovraccarico per le articolazioni.
- Posture scorrette: stare seduti o in piedi per lunghi periodi in posizioni errate pone una pressione eccessiva sulle articolazioni.
- Sovrappeso: il peso corporeo grava maggiormente su articolazioni come ginocchia, anche e caviglie.

Quando rivolgersi al medico?

In presenza di alcuni sintomi è consigliabile rivolgersi al proprio medico, poiché potrebbero essere indicativi di un problema serio o progressivo:

- quando il dolore è persistente, intenso o tende a peggiorare;
- se l'articolazione si presenta rigida e comporta difficoltà nei movimenti;
- se si presenta gonfia o arrossata;
- in presenza di "schiocchi" o crepiti durante il movimento o se si sente una perdita nella forza dell'articolazione;
- se subentra un cambiamento evidente nella forma o nell'allineamento dell'articolazione;
- quando compaiono febbre, stanchezza estrema o perdita di peso eccessiva (potrebbero essere segni di malattie autoimmuni che coinvolgono le articolazioni).

Anche pochi minuti al giorno di movimento possono fare la differenza. Una camminata di 30 minuti al giorno, un giro in bicicletta, il nuoto, la ginnastica in acqua, lo yoga, il pilates, lo stretching e la ginnastica dolce sono tutte attività adatte alle articolazioni.



Tutti i segnali sopraelencati richiedono un'attenzione medica per evitare complicazioni e mantenere una buona qualità di vita.

Una muscolatura forte protegge le articolazioni

I muscoli assorbono una buona parte dell'impatto a cui il corpo è esposto in attività come camminare, saltare o correre: una buona muscolatura fa sì che il carico non sia diretto sulle articolazioni, prevenendo quindi il rischio di lesioni. Con una buona muscolatura vi è un controllo migliore dei movimenti, maggiore stabilità e minor rischio di traumi come ad esempio distorsioni, strappi ai legamenti, lussazioni. I muscoli "aiutano" il movimento delle articolazioni perché quando la muscolatura è debole, le articolazioni devono compensare sforzandosi di più ed aumentando quindi il rischio di sovraccarichi o infiammazioni.

Per questo motivo il movimento fisico è fondamentale: quando ci muoviamo il liquido sinoviale – che è come un "olio naturale" prodotto dal nostro corpo – nutre la cartilagine prevenendone l'usura. L'attività fisica rafforza i muscoli a supporto e protezione delle articolazioni e migliora la flessibilità permettendo il raggio massimo dei movimenti.

Esempi di movimento adatto alle articolazioni sono una camminata di 30 minuti al giorno; nuoto e ginnastica in acqua (l'acqua riduce la pressione sulle articolazioni); discipline come yoga o pilates che migliorano la flessibilità; giri in bicicletta; stretching e ginnastica dolce. Anche pochi minuti al giorno possono fare la differenza ed è fondamentale evitare lunghi periodi di inattività.

L'ergoterapia: un valido alleato

L'ergoterapia è una disciplina che aiuta le persone a svolgere le attività quotidiane in modo sicuro, efficiente e proteggendo le articolazioni. L'ergoterapista valuta i rischi di tutti i giorni osservando come ci muoviamo e quali abitudini possono portar danno alle articolazioni. Suggerisce supporti per polsi, tutori, o ausili che riducono il carico articolare durante le attività domestiche o lavorative e tecniche di movimento corrette nelle attività giornaliere quali piegarsi, sollevare oggetti, cucinare o vestirsi. Con l'aiuto dell'ergoterapia è possibile adattare le attività alle proprie capacità, evitando gesti che potrebbero compromettere la salute delle articolazioni.

CONFERENZE
APERTE AL
PUBBLICO

PIÙ MOVIMENTO, MENO DOLORE PER LA SALUTE DI OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI



Me 26.3.2025, ore 20:00

Biasca: Bibliomedia, Via G. Lepori 9

Me 2.4.2025, ore 20:00

Chiasso: scuole comunali, Via S. Balestra

Ma 8.4.2023, ore 20:00

Sant'Antonino: oratorio, Via Municipio 8

Ma 15.4.2025, ore 20:00

Casiano: scuole comunali, Via Baragia 34

Consigli pratici per proteggere le articolazioni

Le articolazioni ci permettono di vivere una vita attiva e indipendente, ma per farlo hanno bisogno delle giuste attenzioni:

- mantenere una postura corretta, usando una sedia con supporto per la schiena tenendo i piedi appoggiati a terra quando si è seduti o distribuendo equamente il peso quando si sta in piedi.
- Movimento regolare: attività leggere come camminare, nuotare, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce aiutano a mantenere le articolazioni attive senza sovraccaricarle.
- Rispettare l'ergonomia, usando strumenti e adottando movimenti adatti a ridurre lo stress articolare.
- Mantenere il peso sotto controllo attraverso una sana alimentazione: anche una piccola riduzione del peso corporeo può ridurre significativamente lo stress sulle articolazioni.

Non è mai troppo tardi per prenderci cura delle nostre articolazioni!

San Gottardo, storia di un tunnel

Redazione

Il prossimo 5 settembre la galleria del San Gottardo compirà 45 anni. Si tratta a tutt'oggi del collegamento transalpino stradale più importante fra il nord e il sud della Svizzera. Alla sua storia il giornalista Alexander Grass ha dedicato "Attraverso il San Gottardo", un libro che si presenta al pubblico come "il racconto avvincente di una monumentale opera ingegneristica" la cui realizzazione ha cambiato il Ticino.



"La galleria stradale del San Gottardo – si legge in ultima di copertina – è una delle più grandi e importanti infrastrutture del Ticino. La sua costruzione non solo ha impegnato un'intera generazione di politici e progettisti, ma ha anche occupato artisti e operatori culturali. Grazie ad essa, si è aperto un nuovo capitolo nella storia delle relazioni tra il Ticino e le regioni d'Oltralpe.

Alla sua inaugurazione era il tunnel stradale più lungo del mondo e, per il Ticino, il suo valore è tuttora enorme. Solo oggi, tuttavia, a oltre 40 anni dall'apertura, la storia di questa galleria viene presentata al grande pubblico. Alexander Grass si avvale di un'intensa ricerca d'archivio, di interviste e delle impressionanti fotografie di Walter Scheidegger per dare voce e un volto agli uomini che hanno costruito il tunnel: si tratta di immagini e racconti di un mondo altrimenti nascosto.

Il libro descrive la lunga storia della progettazione, ricca di utopie e controversie, e racconta delle crisi che hanno accompagnato la costruzione. Non bisogna però dimenticare, che al San Gottardo è stato scritto anche un pezzo importante della storia sociale svizzera. Il libro affronta perciò anche le condizioni di lavoro dei minatori e gli sforzi per migliorare la sicurezza sul lavoro. Non da ultimo, alla costruzione della galleria si è accompagnato un intenso dibattito politico e culturale. Se da un lato si riteneva che il tunnel avrebbe permesso al Ticino di uscire dal proprio isolamento e di aprire la via ad un rinnovamento morale e culturale, dall'altro la galleria era considerata la principale responsabile della speculazione fondiaria, della cementificazione del cantone e della perdita dell'identità ticinese".

Nato in Austria nel 1956, Alexander Grass vive in Svizzera dal 1968 e nel 1981 si è laureato in economia. Dal 1983 ha lavorato come redattore presso la «WOZ, Die Wochenzeitung» e nel 1988 è passato alla Keystone Press. Dal 1989 ha lavorato presso la Radio Svizzera DRS: dal 1995 come responsabile della redazione esteri e dal 2002 fino al prepensionamento, avvenuto nel 2018, come corrispondente per il Ticino. Ha pubblicato numerosi lavori sulla costruzione della galleria di base del San Gottardo, tra cui Tre record mondiali al San Gottardo (2016), insieme a Kilian T. Elsasser, con Hier und Jetzt. Con la stessa casa editrice, nel 2023 è uscito anche il saggio Grenzland Tessin.

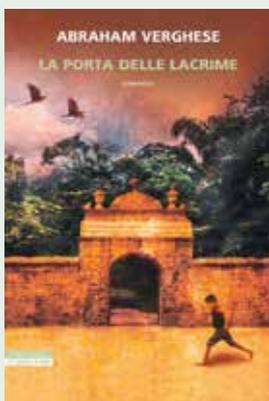
fra
le
pagine



a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

scrittori e del legame con la loro terra, da cui essi traggono ispirazione per i paesaggi narrativi che fanno da sfondo a un romanzo, a una raccolta poetica o talora all'intera loro produzione. In esso vi trovano la materia del narrare: il paesaggio reale può suggerire infatti non solo il luogo di ambientazione e il contesto di riferimento, ma anche la cifra linguistico-stilistica della loro scrittura. Per illustrare questo rapporto vitale e fecondo, bastano le parole con cui Grazia Deledda esordì il giorno della cerimonia per la consegna del Premio Nobel per la letteratura (prima e unica donna italiana a riceverlo) nel dicembre 1927: "Sono nata in Sardegna. [...] Ho vissuto coi venti, coi boschi, colle montagne. Ho guardato per giorni, mesi ed anni il lento svolgersi delle nuvole sul cielo sardo. Ho mille e mille volte poggiato la testa ai tronchi degli alberi, alle pietre, alle rocce per ascoltare la voce delle foglie, ciò che dicevano gli uccelli, ciò che raccontava l'acqua. Ho visto l'alba e il tramonto, il sorgere della luna nell'immensa solitudine delle montagne, ho ascoltato i canti, le musiche, le fiabe e i discorsi del popolo. E così si è formata la mia arte: come una canzone, o un motivo che sgorga spontaneo dalle labbra di un poeta primitivo". Questa relazione, tanto particolare quanto fondamentale, può oscillare tra gli opposti sentimenti di accettazione o di rifiuto da parte dello scrittore, ma rimane comunque una costante fonte di ispirazione. Essa ha segnato e continua a segnare la storia della letteratura. In questo spazio esiguo, ci limitiamo a citare due esempi emblematici: *I Malavoglia* (1881) di Giovanni Verga e *La luna e i falò* (1949) di Cesare Pavese. Da quest'ultimo romanzo è tratta la citazione seguente, che è illuminante: "Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti".

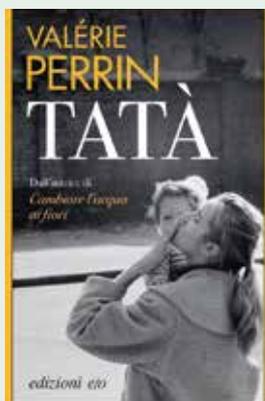


Abraham Verghese

La porta delle lacrime

Neri Pozza, Vicenza, 2024

Basta leggere il breve prologo del romanzo **La porta delle lacrime** di **Abraham Verghese** (tradotto in italiano nel 2024, ma pubblicato in America nel 2009 col titolo *Cutting the Stone*) per lasciarsi catturare immediatamente dalla storia. A narrarla è Marion, spinto a ricostruire le vicende della sua famiglia per "richiudere lo squarcio" che lo separa dal suo gemello Shiva: "Una storia che mia madre, suor Mary Joseph Praise, non rivelò mai, e dalla quale Thomas Stone, il mio intrepido padre, fuggì". Ma da dove incominciare, se la madre è morta di parto e il padre è scomparso nel nulla? È lo stesso narratore a indicarci il punto di partenza nella ricerca delle sue radici: "Nato in Africa, vissuto in esilio in America e infine tornato in Africa, io sono la prova che la geografia è destino. Il destino mi ha ricondotto alle coordinate precise della mia nascita, nella stessa sala operatoria dove sono nato. Le mie mani quantate occupano lo stesso spazio, sopra il tavolo della sala operatoria 3, che un tempo era occupato da quelle di mia madre e mio padre". Impossibile riassumere una trama tanto ricca di personaggi, incontri che cambiano il destino e percorsi che si intrecciano o si dividono in un'Etiopia scossa da moti rivoluzionari, persecuzioni e migrazioni. Nell'affrontare le vicende dei protagonisti, l'autore evidenzia con precisione e umanità i loro punti di forza e le loro fragilità, i pensieri manifesti e quelli celati, le certezze e i dubbi. Ne scaturisce una narrazione densa di introspezione ed empatia, capace di coinvolgere profondamente il lettore.



Valérie Perrin

Tatà

Edizioni E/O, Roma, 2024

Dopo il successo di *Cambiare l'acqua ai fiori* (2018), **Valérie Perrin** ci regala una nuova storia con **Tatà**, che conquista rapidamente le classifiche (primo nei "Top 10" e nella sezione "Narrativa straniera" di *Robinson/laRepubblica* e *lalettura/Corriere della Sera*). Il racconto si apre con un evento davvero sorprendente: ad Agnès, regista parigina e voce narrante, viene comunicata per la seconda volta, a tre anni di distanza dalla prima, la morte di zia Colette. Che cosa si cela dietro questa notizia inquietante, che vede protagonista Colette Settembre, una donna che è dunque "rimorta" come dice Agnès alla polizia per confermarne il decesso? Agli occhi della nipote e degli abitanti di Gueugnon (cittadina della Borgogna in cui l'autrice è cresciuta), Colette aveva condotto una vita normale e abitudinaria, scandita dal lavoro di calzolaia e dalla passione per la squadra di calcio locale, vincitrice della Coppa di Lega nella stagione 1999-2000 dopo aver sconfitto anche il Paris Saint-Germain. Tuttavia, si scoprirà che la donna custodiva un "giardino segreto", a cui avevano accesso pochi amici intimi. Il racconto segue lo sviluppo dell'indagine attorno alla sua doppia morte, con colpi di scena da trama cinematografica, che tengono il lettore col fiato sospeso. Si tratta di un "libro che parte dall'indagine su un segreto familiare, una vicenda complessa con eventi tragici sullo sfondo. Ma alla fine finisce per prevalere un senso di umanità, una delicatezza spesso condita da spruzzate di ironia" (C. Margoglionni).



Nino Haratischwilli

La gatta e il generale

Marsilio Editori, Venezia, 2024

La scrittrice, originaria di Tbilisi, **Nino Haratischwilli** presenta il suo nuovo romanzo **La gatta e il generale**, che ci catapulta nella prima guerra cecena, combattuta nel Caucaso dal dicembre 1994. Attraverso questa narrazione, emergono i risvolti drammatici che sconvolgono il tessuto sociale e le relazioni umane, sovvertendo regole, ideali ed etica. Si intrecciano così i destini degli abitanti di un remoto villaggio montano e di una truppa delle forze armate della Federazione Russa, in particolare quello di Nura (il cui nome significa luce) e di alcuni militi, dando luogo a un dramma che segnerà per sempre la loro vita, soprattutto quella di Mališ o Alexander Orlov, anche detto il Generale. Quando quest'ultimo scopre a Berlino un cartellone pubblicitario con il volto della Gatta, un'attrice georgiana che è una sosia perfetta di Nura, riemergono le ombre di un tragico passato e il rimorso per una colpa mai espia. Per amore della figlia Ada, tormentata e schiacciata dal peso del segreto paterno, e per giustizia verso Nura, il Generale sente il bisogno di far emergere la verità. È per queste due donne che mette in moto tutta la vicenda, riunendo le tre persone che erano con lui in Cecenia per una resa dei conti, che assume la forma di un gioco mortale alla roulette russa. Come nei romanzi precedenti, anche qui la grande Storia interferisce con i percorsi individuali, segnandone irrimediabilmente il destino.



Laos - Nel cuore dell'Indocina

di Franca Bonalumi

Il Laos, o "Paese da un milione di elefanti", com'era chiamato fino al secolo scorso, è il più piccolo della penisola indocinese. È quasi schiacciato tra la Thailandia, la Cambogia e il Vietnam; l'unico dei tre senza sbocchi sul mare. E per questo sempre dipendente dai Paesi confinanti. Situazione di cui il Laos ha sempre sofferto. È però attraversato dal fiume Mekong "madre di tutte le acque", questo il suo significato etimologico. Un fiume importante che per i laotiani significa tutto. L'acqua, che fornisce l'irrigazione delle risaie, fonte di vita per i circa 60 milioni di persone che qui vivono di agricoltura; l'acqua in cui si pesca, ci si lava, ci si bagna. Nasce sugli altipiani tibetani e, dopo un percorso di oltre 4'000 Km va a sfociare nel Mar della Cina. L'area più importante del Paese è proprio quella che segue il corso del Mekong, quasi tutto navigabile, coperta da fertili terreni che si allungano per circa 1'800 Km, dove vive la maggior parte della popolazione. Ed è proprio navigando lungo il fiume che si scopre tutto il sapore della vita laotiana. Una vita povera e semplice: tra quieti ed idilliaci villaggi, a volte nascosti dalla vegetazione, tra il verde giada delle risaie, che fa da contrasto con il rosso della terra, tra i pescatori che stendono le proprie reti, le donne che tessono su telai ancora rudimentali, le piroghe che scaricano le proprie merci. Poi, accanto ai bufali che riposano in acqua, i bambini che sguazzano beatamente anche loro nell'acqua limacciosa. Tutto si muove sul fiume: merci, animali, persone. Un insieme che affascina: un paesaggio che emana tranquillità e serenità.

Un paese dal passato tormentato

È a Vientiane, la capitale del Laos, situata in un'ansa del Mekong, che inizia il mio percorso attraverso uno dei paesi più poveri al mondo e dal passato davvero molto tormentato. Dopo un periodo storico difficilissimo, dopo decenni di guerra, che ha garantito al Laos il triste primato di Paese più bombardato della storia, di distruzioni, di traumi, e dopo 15 anni di isolamento dal mondo, gode ora di una certa tranquillità. E con l'apertura delle frontiere, offre al turismo una combinazione di paesaggi, di bellezze naturali e soprattutto offre il fascino dei suoi antichi templi. Templi dalla particolare architettura, da sempre centri di sviluppo religioso e culturale. Un'architettura che rappresenta un po' l'insieme della sua storia movimentata. Basti pensare a quante civiltà influenzarono, in vari periodi, ma a volte anche simultaneamente questo paese. A cominciare da quella Khmer che ha dominato una vasta regione lasciando numerose tracce, a quella birmana, o la thai che fu la predominante: un miscuglio di stili a cui si sono aggiunti aspetti molto originali e particolari propri dell'arte laotiana. Un'arte essenzialmente religiosa e i suoi templi dallo stile così fine e grazioso, non hanno però niente a che vedere con la pesantezza e la pomposità che sovraccaricano quelli della Thailandia. Vi sono poi le sculture, numerose, sobrie ed eleganti che ritraggono invariabilmente la figura del Buddha. Penso al monastero Wat Sisaket che si trova a Vientiane, uno dei più belli, circondato da una corte, dove in piccole nicchie, sono racchiusi un'infinità di Buddha. Sembra quasi che ti guar-

Foto: sopra il tempio di Wat Xieng Thong a Luan Prabang, a destra le cascate di Kuang Si, a una trentina di chilometri dall'antica capitale. In piccolo scene di vita nelle terre del Laos.

dino e cerchino di illustrare il miracolo di Savatthi quando il Buddha moltiplicò all'infinito la sua immagine per convincere un incredulo. Qui si può veramente famigliarizzare con i vari Buddha: coricati, in piedi, seduti, in contemplazione, invocanti la pioggia o grazie varie.

Poco lontano il mercato. Molto colorato ma anche molto impressionante, con una varietà incredibile di stravaganze culinarie: bambù riempiti di Khao Lam, un intruglio di riso, noce di cocco, fagioli neri, cesti stracolmi di rosso peperoncino, topi e pipistrelli essiccati, pesci vivi che tentano di scappare dal loro destino di pentola; il banco della carne, poi, dai colori ma, soprattutto dagli odori impossibili. Appesi un po' ovunque i tessuti. Il Laos è ricco di una tradizione della tessitura i cui tessuti sono molto belli e conosciuti in tutto il mondo.

Luan Prabang, l'antica capitale

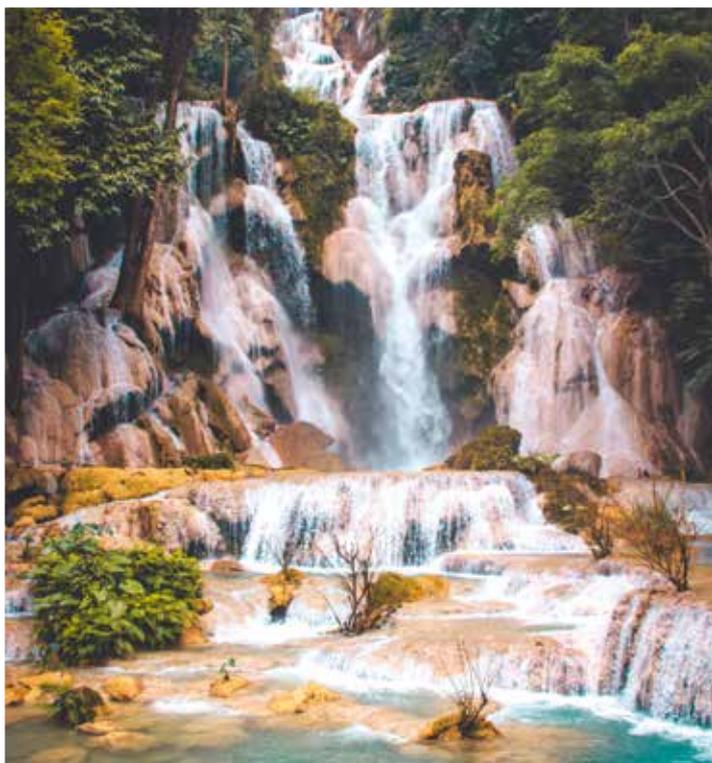
È a Luang Prabang, l'antica capitale del regno del Laos, dove Lane Kang fu incoronato re nel 1353, che si trovano le testimonianze storico-religiose più importanti del paese e l'ex palazzo Reale abitato fino al 1975.

A parte qualche palazzo moderno e le antiche residenze francesi, ora adibite ad alberghi e ristoranti, Luang Prabang conserva intatto il fascino che devono aver avuto le città coloniali dell'Indocina fino al secolo scorso. Luang Prabang, offre bellezza e quiete in ogni angolo. È qui che si trovano le pagode più preziose nel grazioso e particolare stile di Luang Prabang. L'arte dei suoi templi risente in modo diretto dell'influenza vietnamita e, in modo più marcato, di quella thai. I templi sono molto belli, le pareti sono decorate con lacche variopinte e rappresentano scene di vita del Buddha. Ma quello che colpisce di più è il clima di provincia che si respira, una calma montana, d'altri tempi. Alla sera però, con i turisti e con l'immenso mercato notturno, la città si anima. Venditori ambulanti posizionano mercanzie di ogni genere su stuoie colorate. Accanto, su bancarelle coloratissime e profumate, si prepara la cena. Ci si trova di tutto: serpente caramellato, teste di gallo piccanti, l'immane riso, pelle di bufalo fritta, zuppe piccantissime, carni speziate.

Il tempio di Wat Xieng Thong

Un chilometro a sud di Luang Prabang, si trova il tempio di Wat Xieng Thong, uno dei più antichi monumenti del Laos. Uno dei più alti simboli del buddismo in Laos. Rappresentava la cappella privata della famiglia reale e accoglieva le più importanti cerimonie della vita di corte. Tempio dai tetti particolari: a più strati, molto spioventi. Hanno le sembianze di grandi ali e a volte giungono fino a toccare il suolo, quasi a voler proteggere il tempio. Ai bordi presentano sempre un motivo ripetuto di fiamma, con lunghi uncini agli angoli chiamati "i signori del cielo". La leggenda vuole che questi uncini servissero a catturare gli spiriti cattivi che scendevano dall'alto. Le pareti esterne sono arricchite da coloriti mosaici raffiguranti l'albero della vita o da decorazioni sempre molto raffinate che raccontano le differenti fasi della vita del Buddha. L'aspetto più straordinario è però la ricchezza delle decorazioni interne. Sulle pareti, sulle eleganti colonne di legno che sostengono un soffitto decorato con le ruote del Dharma, una moltitudine di affreschi in oro fanno da contrasto su fondo nero. Figurette molto graziose formano un insieme veramente unico. Accanto al tempio una serie di santuari disposti a scacchiera. Attorno, avvolti nelle tipiche tuniche arancioni, capo rasato, i monaci. Sembrano quasi messi lì apposta a sorvegliare le bellezze architettoniche e te li ritrovi un po' dappertutto sempre sorridenti, rispettosi e sereni. Numerosi i novizi. Per questi giovani sarà l'occasione per avere il primo contatto diretto con il buddismo, che li guiderà poi durante la loro esistenza. Ma anche un modo, questo, per procurarsi un'istruzione, dato che molti di loro completano i loro studi nei monasteri. Monaci buddisti, templi e il silenzio: sono queste le immagini che resteranno più a lungo nella mia memoria.

E poi vi sono gli incontri con le minoranze etniche. Ciascun gruppo fedele alle proprie usanze, abitudini di vita e caratteristiche dell'abbigliamento. I vestiti variopinti dai scintillanti ornamenti, con i tradizionali tessuti laotiani, la ricchezza dei disegni, i copricapi particolarmente elaborati e ornati di nastri, fiocchi, pietre, lunghi pendagli d'argento, creano una piacevole confusione di colori, di stili. Oltre naturalmente, una confusione di dialetti incomprensibili gli uni dagli altri.





La cattedrale di Praga (Foto: Pixabay)

Proposte brevi

Introduzione alla lettura cartina e utilizzo app

Con escursione pratica sul terreno prevista il 22.02.2025

12 febbraio 2025

Soci ATTE CHF 60.00

Non soci CHF 80.00

Con Roger Welti

Milano - Musical "Grease"

23 febbraio 2025

Soci ATTE CHF 110.00

Non soci CHF 125.00

Escursione in Vallemaggia

Di marroni, castagne, etc.

26 febbraio 2025

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Escursione alla scoperta delle incisioni in Capriasca

19 marzo 2025

Soci ATTE CHF 30.00

Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Labirinto della Masone

Con la prof.ssa R. Lenzi

22 marzo 2025

Soci ATTE CHF 115.00

Non soci CHF 135.00

Parma - Teatro Regio

Con opera "La Bohème" di Giacomo Puccini alle ore 15:30

6 aprile 2025

Soci ATTE CHF 180.00

Non soci CHF 200.00

Valduggia: antica fonderia di Campane

Pranzo incluso!

12 aprile 2025

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Castell'Arquato e Veleia Romana

Con Mirto Genini

26 aprile 2025

Soci ATTE CHF 130.00

Non soci CHF 150.00

Milano - Tour in tram storico

29 aprile 2025

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Milano Teatro degli Arcimboldi - Musical Mamma Mia

3 maggio 2025

Soci ATTE CHF 140.00

Non soci CHF 160.00

Lainate: Villa Litta

Visita guidata a Villa Visconti Borromeo Litta e al suo Ninfeo

3 maggio 2025

In preparazione



Milano Cirque du Soleil - Alegria Under The Grand Chapiteau

24 maggio 2025 alle ore 17:00
Soci ATTE CHF 175.00
Non soci CHF 195.00

Milano Navigli

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

27 maggio 2025
Soci ATTE CHF 100.00
Non soci CHF 120.00

Escursione in Val Onsernone

Flumen Acquae Calidae: il rio delle acque calde.

4 giugno 2025
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00
Con Roger Welti

Escursione in Val Piora

I due laghi Cadagno in Val Piora

9 luglio 2025
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00
Con Roger Welti

Tour 2025

Tour dell'Andalusia

16 - 23 marzo 2025 (iscrizioni solo in lista d'attesa)
Con Mirto Genini

Marche - La provincia di Pesaro e Urbino

26 - 30 marzo 2025

Berlino

01 - 05 aprile 2025 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Magico Uzbekistan - La via della seta

02 - 09 aprile 2025
Con il prof. Stefano Caldirola

Avignone: i mille volti della Francia del Sud, sulle orme di Petrarca

05 - 10 aprile 2025
Con la prof.ssa R. Lenzi

Napoli

21 - 24 aprile 2025

Tour di Cipro

9 - 16 maggio 2025
Con Mirto Genini

Mantova con visita al parco Sigurtà

23 maggio - 25 maggio 2025

Tour della Scozia con le isole Ebridi e Orcadi

14 - 24 giugno 2025
Con Mirto Genini

FORTEZZA SASSO SAN GOTTARDO



**LA PIÙ GRANDE FORTEZZA DELLA SVIZZERA
APERTA AL PUBBLICO- IN PASSATO TOP SECRET!**

La leggendaria fortezza ospita il Museo, unico nel suo genere, con le sue attrazioni:

Esposizioni dedicate al Mito del Gottardo, Caverna dei Cristalli e unica mostra permanente su Goethe in Svizzera

Metro del Sasso e piattaforma panoramica spettacolare

Fortezza storica, dove si trovano acquartieramenti, postazioni cannoni e magazzini delle munizioni con l'esposizione incentrata sulla vita del Generale Guisan

Il Museo Sasso San Gottardo è visitabile sia con percorsi individuali, sia con visite guidate (per prenotazioni: info@sasso-sangottardo.ch)



SASSO
SAN GOTTARDO

www.sasso-sangottardo.ch



Umbria, fioritura del Castelluccio di Norcia (Foto: Pixabay)

Umbria: con lo spettacolo della fioritura del Castelluccio di Norcia

Fine giugno 2025 in preparazione

Crociera fluviale sulla Senna: Parigi - Normandia

21 - 28 agosto 2025

Praga

22 - 24 agosto 2025

Tour della Grecia

12 - 21 settembre 2025

Con Mirto Genini

Viaggi musicali

Arena di Verona

con opera "Nabucco" di G. Verdi

24 - 25 luglio 2025

Macerata: Opera Festival Sferisterio

con opera "Rigoletto" di G. Puccini

Agosto 2025 in preparazione

Trekking, mare e montagna

Moena - Val di Fassa - Hotel al Parco**s - Trekking**

22 febbraio - 1° marzo 2025 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Madonna di Campiglio - Hotel Ideal****

12 - 19 luglio 2025

Isole Egadi

Fine settembre/inizio ottobre in preparazione

Mare

Milano Marittima - Hotel Luxor****

3 - 13 giugno 2025

Senigallia - Hotel Riviera****

8 - 15 giugno 2025

Senigallia - Hotel Riviera****

7-14 settembre 2025

Diano Marina

25 giugno - 4 luglio

Milano Marittima - Hotel Luxor****

7-14 settembre 2025

Puglia - Hotel I Melograni****

7- 17 settembre 2025

Terme primavera

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

27 aprile - 4 maggio 2025

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

27 aprile - 4 maggio 2025

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

4 maggio - 14 maggio 2025

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

4 maggio 14 maggio 2025

Per informazioni, programmi dettagliati e iscrizioni:

Segretariato ATTE, Servizio viaggi

CP 1041, Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona

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

Consulta anche il nostro sito: www.atte.ch



Il porto di Levanzo, (Foto: Wikipedia)

ROSY NERVI & FLAVIO SALA

IN:



L'ULTIMA SCIANCES

Con la partecipazione di Francesca Ravera, psicologa

**Faido – Palestra scuole
Via Saresc 1**

Martedì 11 marzo 2025, ore 15.00

Iscrizioni obbligatorie: vedi retro

Costo: CHF 20.-

Al termine verrà offerta una piccola merenda conviviale

COMUNE di FAIDO



 **BancaStato**

È possibile innamorarsi nella terza età?

Ernesto e Vittoria si incontrano casualmente, entrambi over 65. I due sono caratterialmente opposti ma tra loro nasce un legame che durante la commedia evolve oltre l'amicizia.

Le organizzazioni

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

aita-oil

generazionepiù
Anziani-OCST



**generazioni
sinergie**

hanno il piacere di proporre questo spettacolo che vuole toccare un tema importante, quello dell'affettività e sessualità nella terza età. Non è mai troppo tardi per innamorarsi e per iniziare una nuova relazione. La pièce affronta questo argomento delicato con comicità ma senza banalizzarlo. Un teatro divertente che termina in un modo originale

Saranno proposte 7 rappresentazioni sul territorio cantonale.

Iscrizione (obbligatoria) sul sito:



Oppure telefonando allo: 091 910 20 21

Con il sostegno di:

AIL, Conferenza Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio di interesse pubblico, Eventmore, Studio Ingegneria Bondini, Tipografia Chiassese, Mazzantini&Associati SA



La sicurezza a portata di mano

Il servizio di Telesoccorso è un sistema di allarme che consente di condurre in sicurezza una vita autonoma. In caso di bisogno basta premere il pulsante per parlare con la Centrale d'allarme 144, l'operatore prenderà immediatamente contatto con una persona di fiducia, un medico o un'ambulanza.



Associazione Ticinese Terza Età
www.atte.ch - telesoccorso@atte.ch
Tel. 091 850 05 53



TELESOCCORSO
DELLA SVIZZERA ITALIANA

BELLINZONESE



Un concerto fuori le mura

Domenica primo dicembre il gruppo spontaneo di canto popolare dell'ATTE Bellinzonese si è esibito in un concerto di un'ora e mezza per la prima volta alla chiesa di Moleno. Dopo la presentazione del professor Guido Pedrojetta, il coro ha cantato canti della tradizione popolare ticinese e canti natalizi, sotto la direzione del maestro Pietro Bianchi. Alla fine del concerto è stato offerto ai cantori e alla popolazione del quartiere bellinzonese di Moleno un aperitivo.

Molto apprezzati i pranzi della domenica

I pranzi, una domenica al mese, che si svolgono presso il Centro diurno ATTE negli spazi della cucina e del ristorante alBel, hanno riscontrato, anche nel 2024, un buon numero di partecipanti confermandosi quale appuntamento conviviale e gastronomico dei nostri utenti.

Kurt Huber, dapprima nella vecchia sede e dal 2022 nel nuovo Centro Diurno ATTE, ha sempre dedicato particolare attenzione alla preparazione dei pranzi con svariati menu sempre molto apprezzati. Durante l'ultimo pranzo dell'anno, Kurt, che ha deciso di lasciare questo suo importante impegno, è stato sentitamente e calorosamente ringraziato dal presidente sezionale Pierre Spocci a nome del comitato ATTE e di tutti i partecipanti. Al momento dei brindisi augurali, abbiamo avuto il piacere di una visita a sorpresa. Vito Lo Russo e Mattia Lepori, municipali della città, hanno portato i saluti e gli auguri di tutto il municipio e si sono intrattenuti piacevolmente con i presenti.

Nel pomeriggio si è svolta una tombola, momento sempre molto apprezzato dai nostri anziani. Anche in quest'occasione non si è mancato di sottolineare l'importante apporto del gruppo dei volontari che con il loro impegno permettono alla sezione ATTE del Bellinzonese di offrire questi importanti momenti associativi.



LOCARNESE

Pranzo di Natale

Lo scorso 19 dicembre tutti i posti preparati per il pranzo di Natale sono stati occupati da una festosa compagnia. Un grazie di cuore a tutti coloro che con il dono del loro tempo, delle loro energie e delle loro competenze ci permettono di proporre con continuità occasioni di incontro e di crescita!



LUGANESE

Gruppo Alto Vedeggio



Con l'apprezzato pranzo natalizio, offerto ai soci, si sono concluse in allegria e buonumore le attività per il 2024 del gruppo Alto Vedeggio.



Torneo di burraco

Si è tenuto il 9 novembre al Centro Diurno ATTE di Chiasso l'annuale Torneo cantonale di Burraco. 42 i partecipanti per un totale di 21 coppie, tutte sottocenerine. Il compito di arbitrare la partita è stato affidato a Fabio Ferrarese che ha tenuto d'occhio i giocatori con grande attenzione. A spuntarla su tutti è stata la coppia composta da Flora e Gabriele Lazzaroni, seguita da Annamaria e Antonio Civilla, mentre il terzo scalino del podio l'hanno conquistato Elisabetta Ciffo e Jacqueline Corrado seguiti da Silvana Polonara e Antonina Pizzi. Il torneo si è concluso con la premiazione ufficiale delle coppie vincitrici alla presenza del Sindaco della città di Chiasso Bruno Arrigoni. Il pomeriggio si è poi chiuso con un delizioso apericena. Un grazie a Sergio Bernardi, presidente del gruppo ATTE Chiasso, e a tutti i collaboratori per l'organizzazione.

Rassegna dei cori

Un bel pomeriggio nel segno del canto si è tenuto lo scorso 18 novembre al Centro Sportivo Fantin di Giornico dove, alla presenza di ca. 400 persone, si è tenuto, per la prima volta in questa sede, l'annuale Rassegna dei Cori ATTE. Dopo i saluti di rito da parte del presidente della Sezione Biasca e Valli Eros De Boni e del presidente cantonale Giampaolo Cereghetti, la giornata è entrata nel vivo con l'esibizione di 10 formazioni tra cui anche un gruppo di ballo. Il pomeriggio si è poi concluso con un momento conviviale. Un grazie ad Attilio Cometta, vicepresidente della Sezione Biasca e Valli, e a tutti i collaboratori, in particolare ai responsabili dei cori e ai coristi, per la riuscita della manifestazione.



SEZIONE BELLINZONESE

Centro diurno socio ricreativo, via Raggi 8, 6500 Bellinzona, tel. 091 826 19 20 www.attebellinzone.ch, info@attebellinzone.ch
Il centro si trova a pochi passi dalla posta delle Semine e dalla fermata del bus linea nr 1. Nelle vicinanze posteggi a pagamento: presso le scuole elementari delle Semine e alla fine di via Raggi.

Assemblea ordinaria sezionale

Mercoledì, 26 marzo, ore 10:00
Bellinzona, Centro Diurno, Via Raggi 8

Ordine del giorno provvisorio:

1. Apertura dell'Assemblea
2. Saluto del presidente del giorno
3. Controllo delle presenze
4. Saluto degli ospiti
5. Nomina degli scrutatori (2)
6. Lettura e approvazione del verbale del 20.03.2024 (pubblicato nel sito www.attebellinzone.ch)
7. Rapporti dei responsabili: Centro diurno – Gruppo Arbedo-Castione – Gruppo Sementina – Gruppo Visagno-Claro
8. Relazioni finanziarie: Centro Diurno/Sezione/Rapporto dei revisori
9. Approvazione dei conti 2024.
10. Eventuali e chiusura

Segue aperitivo offerto. Iscrizioni telefonando entro il 10 marzo 2025 al nr. 091 826 19 20 o scrivendo a info@attebellinzone.ch

Appuntamenti fissi presso il Centro Diurno:

Pomeriggi in compagnia

Lunedì e giovedì, dalle 14:30 alle 17:00, ritrovo libero con attività ricreative, giochi di società, momenti di approfondimento, giochi delle carte, merende e lavoretti. Festa dei compleanni: una volta al mese.

Biblioteca di quartiere, via Raggi 8b, 1. piano

Lunedì, ore 13:30-15:30. Gruppo di lettura e condivisione: lettura di racconti scelti in base a caratteristiche che li rendano interessanti e comprensibili a tutti i partecipanti, considerando l'importanza di far emergere emozioni e riflessioni e di favorire un dialogo fra i partecipanti il più aperto possibile al termine della lettura. Per informazioni: Nives Ferrari, animatrice del gruppo, nr. 079 345 75 58.

Giovedì, ore 15:00-17:00. Apertura al pubblico. La biblioteca possiede all'incirca 2000 volumi in lingua italiana, distribuiti in quattro sezioni: libri per bambini di età prescolastica e di scuola primaria, narrativa di ogni genere per adulti, testi divulgativi su argomenti di varie discipline (sociologia, medicina, arte, storia ticinese, ecc.), racconti e poesie di autori ticinesi. Servizio prestiti gratuito. Per informazioni: Rita Allegrini, responsabile della biblioteca, nr. 076 379 62 85.

Gruppo di canto spontaneo

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

Sportello digitale

Via Raggi 8b, 1° piano, citofonare Biblioteca. Il **martedì**, secondo il seguente calendario:

mattino ore 09:30-11:00:

11, 25 febbraio e 18 marzo

pomeriggio ore 14:00-16:00:

18 febbraio, 11 e 25 marzo

Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Presentarsi senza annunciarsi.

Pranzo della domenica

16 febbraio, 16 marzo, e 6 aprile

Ritrovo dalle ore 11:30. Iscriversi entro il lunedì precedente a Rita 079 682 91 92 o a Marlis 079 792 79 09; massimo 50 posti.

Gioco del bridge

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

Gioco degli scacchi

Interessati possono annunciarsi a Rolando Caretti al nr. 079 421 47 16 per organizzare degli incontri.

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì alle ore 14:00, Castione, Bocciodromo Tenza. Per informazioni: Francesco Besomi, nr. 079 547 36 71

Danze etniche popolari e internazionali

La danza favorisce agilità, attenzione, reazione, memoria, orientamento, equilibrio, resistenza, respiro, gioia e buonumore, con Paola Bonetti. Primo corso: martedì, 1/8/15/29 aprile 2025, ore 09:30-11:00. Costo: 60 CHF. Secondo corso: martedì, 6/13/20/27 maggio 2025, ore 09:30-11:00. Costo: 60 CHF. Numero minimo di partecipanti 6, massimo 12. Iscrizioni entro il 18 aprile a Paola Bonetti, nr. 078 831 64 65

Pomeriggi informativi presso il Centro Diurno

Guidare in sicurezza nella terza e quarta età

venerdì 5 febbraio 2025, ore 14:30 con gli agenti della polizia cantonale. Con il passare degli anni le regole della circolazione stradale cambiano costantemente così come cambiano la nostra percezione e la nostra condizione fisica. Per continuare a sentirsi a proprio agio nel traffico è dunque fondamentale rimanere aggiornati, perché la sicurezza di tutti e di tutte dipende dalle azioni e dal senso di responsabilità del singolo. Merenda offerta. Non è richiesta l'iscrizione.

Cercare su internet: dai motori di ricerca all'intelligenza artificiale

venerdì, 21 febbraio 2025, ore 14:30 con Silvano Marioni, informatico. Che cosa si può trovare su internet. Come effettuare le ricerche in modo efficace. Come funzionano i motori di ricerca. Come si usa Google. Cosa e come cercare con l'intelligenza artificiale. Non è richiesta l'iscrizione.

Casa anziani: quanto mi costi?

venerdì, 14 marzo 2025, ore 14:30 con Bruno Cariboni, direttore della Fondazione casa anziani di Giubiasco. La decisione di trasferirsi in una casa di riposo coinvolge sia gli anziani stessi che le loro famiglie. Le implicazioni finanziarie legate a questa scelta possono destare preoccupazioni. Informazioni sul calcolo della retta, sugli eventuali aiuti statali e risposte alle domande dei presenti. Partecipare senza iscriversi.

Segnalazione:

Tai Chi a Bellinzona, organizza Parkinson Svizzera, Sezione ticinese con Claudio Cianca, istruttore Tai Chi. Antica arte marziale cinese che combina movimenti lenti e fluidi con respirazione profonda e meditazione. È praticata sia per il benessere fisico che mentale, migliorando equilibrio, flessibilità, forza e riducendo lo stress.

Adatto a persone anziane o affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti. Giovedì, dalle 16:45 alle 17:45, Bellinzona, Centro diurno La Turrita, Tertianum, via San Gottardo 99, Bellinzona. Costo: 10 lezioni: membri Associazione ticinese Parkinson 130 CHF, Non membri: 150 CHF. Informazioni e iscrizioni: tel. 091 755 12 00 - e-mail: info.ticino@parkinson.ch

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

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14:00 alle 17:00. Quando c'è il pranzo dalle 11:30. Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", 6517 Arbedo. Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni tel. 091 829 33 55, Paola Piu tel. 091 829 10 05.

Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su:

<https://atte-arbedocastione.blogspot.com>.

Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a disposizione il programma mensile.

Gruppo di Sementina

Centro d'incontro, Al Ciossetto, 6514 Sementina. Presidente Giorgio Albertella, Via Pobbia 13, 6514 Sementina. Per informazioni: 079 235 16 36 (Liviana Bernardazzi)

Assemblea ordinaria

Martedì 4 febbraio, ore 14 :00, segue rinfresco offerto

Tombola

Martedì 11 febbraio, 11 marzo e 8 aprile

Pranzo in musica

Martedì 18 febbraio (carnevale), 18 marzo e 15 aprile (Pasqua)

Festa dei compleanni e controllo della pressione

Martedì 25 febbraio, 25 marzo e 29 aprile

Incontro con...

Martedì 25 febbraio e 1° aprile

Gruppo Visagno-Claro

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

SEZIONE BIASCA E VALLI

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

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle 17:00.

Per il programma delle attività visiona il sito www.attebiascaevalli.ch o passa semplicemente a bere un caffè al centro per vedere le molteplici attività presenti.

Pranza al Bistrot Sociale ATTE di Biasca, ogni giorno feriale vengono servite favolose pietanze preparate in loco dal team di cucina

Stai per andare in pensione? Sei pensionata/o? Con l'aiuto di un Life Coach potrai allenarti in sicurezza, migliorare il tuo stato psicofisico, mobilità e sentirti più vitale ed energico; contattaci tramite il modulo sul sito www.attebiascaevalli.ch o chiama semplicemente al centro.

Centro diurno Faido

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

Pranzi

Mercoledì 19 febbraio (iscrizioni entro il 17 febbraio), 12 marzo (iscrizioni entro il 10 marzo 2025) e 9

aprile (iscrizioni entro il 7 aprile 2025). Iscrizioni obbligatorie a Silva, nr. 079 442 86 62

Tombola

Mercoledì 23 aprile

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

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

Attività fisse:

MERCOLEDÌ: ginnastica dolce, ore: 10:00-11:00
GIOVEDÌ: portate i vostri lavoretti a maglia dalle 15:00 alle 17:00

Carnevale

Lunedì 3 marzo festa dalle 18:00, cena e serata in musica con Flavio

Informazioni e dettagli saranno comunicati sulle locandine pubblicate. Iscrizioni direttamente al Centro durante gli orari d'apertura: 15:00-19:30 allo 091 868 13 45

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice Sonja Fusaro-DeLuigi

Pranzi – tombole – conferenze

Le date dei pranzi mensili, delle tombole e delle conferenze per il 2025 non ancora concordate, verranno comunicate ai soci ed ai frequentatori tramite locandine, quotidiani e lettere.

Nuoto

I corsi di nuoto 2024/2025 continuano seguendo il calendario scolastico con le pause di carnevale e pasquali.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Assemblea ordinaria

Martedì 18 febbraio, al Centro ATTE, Biasca, inizio ore 14 :00. Al termine dei lavori assembleari seguiranno alcuni giri di tombola e una merenda.

Ballo Liscio

Giovedì 13 febbraio, 13 marzo e 10 aprile, al ristorante Alla Botte, Pollegio, inizio ore 14:00

Coro

Tutti i martedì, seguendo il calendario scolastico, dalle ore 14:00, prova del Coro "Ra Froda" al Centro ATTE, Biasca.

Gruppo della Leventina

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

Assemblea ordinaria

Mercoledì 26 febbraio, ore 14:30, al Centro Monte Pettine Ambri.

Tombola

Mercoledì 26 marzo, Ambri, Centro Monte Pettine dalle 14:30.

Coro Leventinella

Prove al lunedì, dalle 14:00 alle 16:00 ca., al Centro Atte di Faido. Le prove riprenderanno probabilmente in marzo.

Ballo liscio

Giovedì 6 marzo e 3 aprile al Ristorante Alla Botte di Pollegio, dalle 14:00.

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempre), 6600 Locarno, tel. 091 751 28 27, centroatte@bluewin.ch. Presidente Fabio Sartori. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 17:00. Informazioni aggiornate sulla programmazione: www.locarno.atte.ch

Il Centro è comodamente raggiungibile tramite la linea 4 del bus FART. A pochi metri dall'entrata del Centro vi è la fermata Saleggi. Posteggi in via delle Scuole o presso le Scuole elementari Saleggi.

Assemblea ordinaria sezionale

Mercoledì 12 marzo, ore 10:00, Centro diurno ATTE Locarno. Al termine verrà offerto un aperitivo.

Attività ricorrenti

LUNEDÌ: prove di canto del Coro Lago Maggiore
LUNEDÌ – VENERDÌ: gioco delle carte
MERCOLEDÌ: Lavori a maglia. Non è richiesta iscrizione. Gratuito. Ciascuno porta il materiale che intende usare. Una volontaria appassionata di lavoro a maglia è disponibile per consigli. Interessante lo scambio di idee e informazioni tra i partecipanti.
GIOVEDÌ: pranzo (annunciarsi entro il martedì. Massimo 50 posti), seguono tombola e lavori manuali.

Corsi UNI3

Vedi programma Corsi UNI3

Sportello digitale

Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Centro diurno ATTE Locarnese e Valli - Via Varesi 42 B – Locarno. Dalle 14:30 alle 16:30 nei seguenti lunedì: 3, 10, 17 e 24 febbraio; 10, 17, 24 e 31 marzo; 7, 14 e 28 aprile.

Conversazione inglese

Il mercoledì, con Louise Burckhardt, docente madrelingua inglese. Argomenti a seconda degli interessi dei partecipanti. Ripasso grammaticale

all'occorrenza. CD ATTE Locarno, ore 14:00-15:00
Costo per un ciclo di 7 incontri: 35 CHF per soci
ATTE, 50 CHF per non soci. Informazioni e iscrizio-
ni: allo 079 554 41 26 (Louise)

Movimento a ritmo di musica

Il venerdì, con Silvana Marzari, insegnante di Rio
Abierto, ore 14:30-15:30, CD ATTE Locarno.
Costo: per il ciclo di 6 incontri: 60 CHF per Soci
ATTE / 70 CHF per non soci. Informazioni e iscrizio-
ni allo 079 765 76 51 (Silvana)

Gruppo del Gambarogno

Presidente: Augusto Benzoni, tel. 079 223 84 04
Cassiera: Yvonne Richina, tel. 076 373 30 55
Segretaria: Adelaide Buetti-Pozzoli,
tel. 078 745 64 61

Assemblea ordinaria

Sabato 1° febbraio, ore 11:00, Rist. Cento 100,
Magadino, segue pranzo

Tombola

Giovedì 6 e 20 febbraio, 13 marzo, 3 e 17 aprile,
ore 14:00, Centro Rivamonte, locale polivalente,
Quartino

Prevenzione

Giovedì 20 marzo, pomeriggio a tema prevenzione,
ore 14:00, Sala consiglio comunale, Magadino

SEZIONE LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72,
www.lugano.atte.ch, cdlugano@atte.ch

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

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

Si ricorda che il Centro prende a carico persone
con bisogni di assistenza. È possibile pranzare dal
lunedì al sabato.

Regolarmente vengono organizzati corsi di diverso
genere sia di attività fisica, sia di attività creative
così come corsi di approfondimento delle lingue

Yoga della risata

Martedì 4 febbraio (il potere del sorriso), 4 marzo
(la via della gioia), 8 aprile (buongiorno leggerezza)
e 6 maggio (vitalità sconfinata)
È possibile partecipare anche ad un solo incontro

Tombola

Sabato 8,15,22 febbraio, 8,15 e 22 marzo dalle
14:30 alle 16:30, merenda offerta

Cosa ci insegnano gli alberi

Mercoledì 12 febbraio

Analisi delle mani:

Martedì 18 febbraio (dolori e ferite alle mani non
un caso, ecco il loro significato), 18 marzo (ognuno
ha il suo temperamento e la mano lo mostra,
scopriamolo assieme); 29 aprile (terra, acqua, aria
e fuoco. I quattro elementi nel palmo della mano),
20 maggio (introduzione al mondo delle impronte
digitali, massimo 8 persone).

È possibile partecipare anche ad un solo incontro

Saper ascoltare ci rende felici

Mercoledì 26 febbraio

Pomeriggi in musica (ballo)

Venerdì 28 febbraio e giovedì 27 marzo

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

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

Assemblea ordinaria

Giovedì 27 febbraio 2025 ore 13.45 presso il Cen-
tro Diurno di Rivera. La convocazione con l'ordine
del giorno verrà appesa agli albi comunali.

Pranzi

Giovedì 27 febbraio e 27 marzo



di Giulia Pittet

Kasturi Mirga

STORIE NEPALESI

«Gli odori, i suoni, i volti di questa città mi ripor-
tano alla memoria frammenti della mia infanzia,
mentre da qualche parte nella mia mente risuona
l'eco di un passato ancora più lontano, che non
ho vissuto in prima persona, ma che percepisco
come una presenza silenziosa. Sento che s'in-
treccia con la mia storia e con quella di tante al-
tre persone in questo Paese». Sono le sensazioni
che ha provato l'autrice di questo libro – edito per
i 25 anni di Kam For Sud – quando ha intervistato
oltre 40 persone nepalesi.

CHF 28.–
16 x 24 cm – 172 pagine

NOVITÀ
EDITORIALE

SalvioniEdizioni

Ordinazioni
www.salvioni.ch

libri@salvioni.ch
091 821 11 11

e nelle migliori
librerie ticinesi



Gruppo di Breganzona

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

Tombola

Venerdì 14 febbraio

Visita al Museo

Martedì 25 febbraio, visita al Museo di Storia Naturale, Lugano

Conferenza

Febbraio, data da stabilire

Coro

Martedì 25 marzo, Coro in semina par cantà

Pranzo

Aprile, data da stabilire

I soci saranno informati di volta in volta tramite circolare.

Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca Val Colla

6950 Tesserete Telbrüi 9, atte@capriascavalcolla.ch

Assemblea ordinaria

Lunedì 24 febbraio, ore 15:30, Centro socioculturale di Tesserete. I soci riceveranno l'avviso di convocazione e i documenti in esame.

Camminare in compagnia

Il giovedì fino al 12 giugno 2025. Ritrovo 09:15 presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare. Passeggiata a gruppi in base alle capacità motorie, alla portata di tutti; rientro 11:00. Non occorre iscriversi.

Ginnastica dolce over 65

Il lunedì fino al 16 giugno. Orario: 14:15-15:00. Luogo: Centro socioculturale Comune di Capriasca, Pom Rossin, a Tesserete.

Tombola

Il giovedì presso il Centro sociale a Tesserete, organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14:30 alle 16:30. Attività sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche.

Escursione con le racchette alla Capanna Gorda

Venerdì 21 febbraio 2025. Salita da Camperio, percorrendo la strada alpestre/forestale. Ritrovo: 08:00 Centro Sportivo di Tesserete. Lunghezza percorso: salita: 5,70 km, dislivello 635 m., durata 2h 10'; discesa 1h 40'.

Pranzo presso la Capanna. Iscrizioni: Corrado Piattini, 079 377 42 12 o annunciarsi per posta elettronica corrado_piattini@bluewin.ch.

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

Martedì 25 febbraio, 25 marzo dalle 11:30 ritrovo, aperitivo, 12:15 pranzo. Prezzo: primo, secondo piatto e dessert 20 CHF, aperitivo, bibite e caffè compresi. Annunciarsi a Michele Canonica allo 079 223 87 (referente per le iscrizioni) entro il giovedì precedente la data fissata per il pranzo. Gradito un messaggio di posta elettronica a micheleca@bluewin.ch. Per visionare i menu: www.attecapriascavalcolla.ch

Il programma completo delle attività previste da metà febbraio a metà giugno 2025 sarà indicato nella "Newsletter 1/2025"; verrà inviato ai soci entro la fine del mese di gennaio 2025 e pubblicato sul sito www.attecapriascavalcolla.ch.

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

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, tel. 091 994 97 17. Il Centro è aperto il lunedì e il mercoledì pomeriggio dalle ore 14:00 alle ore 17:00. Qualora non fosse presente alcun socio la chiusura è anticipata alle ore 15:00.

Le attività del Centro diurno riprenderanno da lunedì 3 febbraio 2025.

L'Assemblea annuale si terrà nel corso del mese di febbraio. I soci verranno informati in merito all'Assemblea ed alle future attività tramite le locandine esposte in sede e agli albi comunali di Collina d'Oro e con una comunicazione personale.

Per eventuali informazioni rivolgersi al Segretario, arch. Sergio Garzoni (tel. 076 329 25 22) o e-mail: seo.garzoni@gmail.com

Gruppo di Melide

Sala multiuso comunale, Via Doyro 2, 6815 Melide, aperto di regola il giovedì pomeriggio. Iscrizioni: Aldo Albisetti, tel. 079 569 01 64.

Film

Giovedì, 12 dicembre. Pomeriggio con film nella nostra sede (sala multiuso Melide)

Assemblea ordinaria

Giovedì 27 febbraio, ore 14:30 Sala multiuso, al termine aperitivo

Carnevale con riffa

Martedì 4 marzo, carnevale con riffa, musica e merenda, ore 14:30 Sala multiuso

Aspettando Pasqua

Giovedì 17 aprile, aspettando Pasqua, con riffa e merenda, ore 14:30 Sala Multiuso

Visita alle Cave Bonomi

Giovedì 15 maggio

Gita sul Lago d'Orta

Lunedì 9 giugno, Gita sul Lago d'Orta in collaborazione con la Parrocchia di Melide

Il programma potrà variare a seconda delle necessità.

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850, Mendrisio, tel: 076 556 73 70, info@attemomo.ch, Info su www.attemomo.ch, informazioni; info@attemomo.ch oppure 076 556 73 70 (G. Comi)

Assemblea ordinaria sezionale

Mercoledì 12 marzo dalle 14:00, Centro del verde, Mezzana, Coldrerio, segue rinfresco

Incontri sul territorio

Giovedì 20 febbraio, ore 14:00, "Spesa consapevole", ACD e comune di Chiasso, Oratorio, Pedrate

Giovedì 10 aprile, ore 17:00, "La costruzione della linea ferroviaria Lugano Chiasso", di Renato Simoni, Chiasso, (luogo da stabilire) segue rinfresco

Giovedì 17 aprile, 14:30 "Prevenire le cadute a domicilio", ACD e comune di Chiasso, Oratorio, Pedrate

Gruppo di Castel San Pietro

Le attività del gruppo locale ATTE si spostano dal Centro diurno Caslaccio, che è chiuso. Ci spostiamo nelle sale dei Comuni della regione in attesa di una nuova sede. Informazioni e iscrizioni presso Luisa Medici Fox, tel. 076 556 73 70 .

Molte attività sono proposte in collaborazione con i Team di comunità locali e ACD a Castel San Pietro, Balerna e Morbio Inferiore.

Assemblea ordinaria

Giovedì 6 marzo, ore 14:00, Sala Bettex, Castel San Pietro

Grafologia

Giovedì 6 febbraio alle 15:00, centro La Tartaruga, Piazza di Balerna con Mariella Zaramella

Parliamo di...

"Alimentazione", venerdì 10 gennaio, 7 febbraio e 14 marzo, 9:00 - 11:00, con un infermiere di comunità ACD al Municipio di Balerna

"Dichiarazione imposte", giovedì 23 gennaio, ore 15:00, con il Team di comunità e ACD, Sala Bettex, Castel San Pietro

"Il valore dei ricordi", martedì 11 febbraio, ore 9:00, con un'infermiera di comunità ACD al Municipio di Morbio Inferiore

"Farmaci. Usare con Cura", giovedì 20 febbraio, ore 15:00, con il Team di comunità e ACD, Sala Bettex, Castel San Pietro

"Igiene del cavo orale", martedì 25 marzo, ore 9:00, con un'infermiera di comunità ACD al Municipio di Morbio Inferiore

"Prevenire l'osteoporosi", giovedì 27 marzo, ore 20:15, con il Team di comunità e ACD, Sala Bettex, Castel San Pietro

"Muscoli forti", martedì 8 aprile, ore 9:00, con un'infermiera di comunità ACD al BarAtto, Morbio Inferiore

"Come arrivare a fine mese", giovedì 10 aprile, ore 15:00, con il Team di comunità e ACD, Sala Bettex, Castel San Pietro

"Direttive anticipate", mercoledì 16 aprile, ore 20:00, con un infermiere di comunità ACD al Municipio di Balerna

Seguitemi su www.attemomo.ch



MANIFESTAZIONI CANTONALI PRIMAVERA 2025

TORNEO DI SCOPE

Giovedì 10 aprile
Sezione Biasca e Valli
Centro diurno ATTE Ambri

ASSEMBLEA CANTONALE

Mercoledì 21 maggio (da confermare)
Palazzetto Fevi, Locarno

TORNEO DI BOCCE

Mercoledì 4 giugno
Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio
Ristorante Cercera Rancate

Gruppo di Chiasso

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

Pranzi dell'amicizia in sede

Giovedì 6 febbraio e martedì 4 marzo (gnocchi di carnevale)

Incontri sul tema "Salute", in collaborazione con ACD

Martedì 18 febbraio e 18 marzo, ore 15:00 in sede

Burraco

Tutti i lunedì non festivi dalle 14:30 in sede

Tombola

Giovedì 13 febbraio e 13 marzo, ore 14:30 in sede

Corso di yoga

Tutti i lunedì non festivi dal 13 gennaio dalle 11:00 alle 12:00 in sede e tutti i mercoledì dal 15 gennaio, dalle 9:30 in avanti, in sede

Ginnastica dolce

Tutti i martedì non festivi dalle 10:00 in sede

Sportello digitale

Tutti i venerdì non festivi dalle 14:30 alle 16:30 in sede

Serate guidate a Teatro

Domenica 30 marzo, ore 16:00, introduzione al concerto di Federico Colli
Domenica 13 aprile, ore 18:00, introduzione allo spettacolo "Pignasecca e Pignaverde"

Gruppo di Mendrisio

Casa delle generazioni, via C. Pasta 2, Casella Postale 1046, 6850 Mendrisio.

Assemblea ordinaria

Martedì 4 febbraio ore 14.30 centro diurno.

Gioco da tavolo

Martedì e giovedì burraco-scopa-scala quaranta-macchiavelli

Prove Coro

Mercoledì dal 26 febbraio in sede ore 14:30

Tombola

Giovedì 16 gennaio, 20 febbraio, 13 marzo (con chiacchiere di carnevale) e 24 aprile

Corso di Tai Chi e qi gong

Da venerdì 7 febbraio per 10 incontri dalle 14:30 alle 15:30

Incontri dedicati alla "Salute" con ACD

Martedì 21 gennaio, 18 febbraio, 18 marzo, 8 aprile, dalle 14:00 alle 15:00

Pranzi e attività speciali

Indicazioni in sede e sul settimanale L'Informatore o telefonare a Ravelli 091-6464719

Restano riservate alcune modifiche dei programmi: si prega di consultare il settimanale L'Informatore.

Gruppo Maroggia (Comune di Val Mara e Comune di Arogno)

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

Assemblea ordinaria

16 di febbraio alle 11:00, seguono pranzo e tombola

Pranzo con tombola

Domenica 16 e 27 marzo, ore 12:00

Gruppo di Novazzano

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

Assemblea ordinaria

Mercoledì 5 marzo, Sala Garbinasca, dalle 10:30

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

Pranzi del martedì

11 e 25 febbraio; 11 e 25 marzo; 8 e 22 aprile

Tombola

giovedì 27 febbraio, 27 marzo e 24 aprile

Pranzo con risotto di Carnevale

Domenica 23 febbraio

Auguri di Buona Pasqua

Giovedì 17 aprile

Sportello digitale:

Mercoledì 12 e 26 febbraio, 12 e 26 marzo

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

Burraco

Tutti i martedì

Gioco delle bocce

Tutti i venerdì al Palapenz fino a fine marzo

Incontri e conferenze

Date da definire

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

Gruppo Valle di Muggio

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

Assemblea ordinaria

Mercoledì 12 febbraio, presso la ex palestra di Morbio Superiore, ore 14:15

Il 2025 è l'anno del 40° del Gruppo ATTE Valle di Muggio! Il Comitato sta organizzando alcune iniziative. Seguiteci sul settimanale L'Informatore.

UNESCO QUIZ

Quest'anno l'UNESCO compie 80 anni. Testate le vostre conoscenze su questa organizzazione e sul Patrimonio dell'umanità.

1. In quale anno è stata fondata l'UNESCO?

- a) 1945
- b) 1950
- c) 1960

2. Quale delle sette meraviglie del mondo antico è l'unica ancora parzialmente visibile oggi?

- a) Il Colosso di Rodi
- b) Le piramidi di Giza
- c) I giardini pensili di Babilonia

3. A quale dio greco era dedicata la colossale statua di Olimpia?

- a) Poseidone
- b) Zeus
- c) Apollo

4. In quale paese si trova Machu Picchu?

- a) Perù
- b) Bolivia
- c) Ecuador

5. Quale di questi siti svizzeri non è un patrimonio UNESCO?

- a) Vigneti terrazzati del Lavaux
- b) Monte San Giorgio
- c) Monastero di Claro

6. Quale di queste meraviglie naturali è patrimonio mondiale dell'UNESCO?

- a) La Grande Barriera Corallina
- b) Le Galapagos
- c) Entrambe

7. Dove si trova Petra, la "città rosa" scavata nella roccia?

- a) Egitto
- b) Giordania
- c) Israele

8. In quale anno è stato completato il Taj Mahal?

- a) 1632
- b) 1648
- c) 1653

9. Quale materiale è stato principalmente utilizzato per costruire il Colosseo?

- a) Marmo
- b) Travertino
- c) Granito

10. In quale continente si trova Angkor Wat?

- a) Africa
- b) Asia
- c) America

SUDOKU

				4	2
3	4			5	1
	5		1	2	
		6	2		
4				1	

6					
		4	1	6	
		5			
	2	3			
				5	3
3					4

4	1	2	3	5	6
3	4	1	6	5	2
6	5	4	1	2	3
2	3	1	4	6	5
3	4	2	6	5	1
1	6	5	3	4	2

4	2	3	5	1	6
5	1	6	2	3	4
6	5	4	1	2	3
2	3	1	4	6	5
3	4	2	6	5	1
1	6	5	3	4	2

Soluzioni: 1-a, 2-b, 3-b, 4-a, 5-c, 6-c, 7-b, 8-c, 9-b, 10-b



GIOVANNI PINTORI (1912-1999)

Publicità come arte

C'è ancora tempo fino al 16 febbraio per visitare la mostra dedicata al pittore e designer italiano Giovanni Pintori (1912-1999) al m.a.x. museo di Chiasso. L'esposizione, allestita in collaborazione con il MAN_Museo d'Arte Provincia di Nuoro, si inserisce nel filone dei "maestri del graphic design" e ripercorre l'iter creativo e professionale di Giovanni Pintori attraverso una sorta di "racconto grafico" in cui emergono la sua modernità progettuale e le sue scelte innovative. In mostra sono esposti, organizzati con un criterio tematico-cronologico, oltre trecento pezzi fra schizzi, bozzetti, disegni, carte intestate, manifesti, pubblicazioni varie.

Giovanni Pintori nasce nel 1912 a Tresnuraghes (Oristano). Dopo aver frequentato l'ISIA (Istituto Superiore Industrie Artistiche di Monza) nel 1936 inizia la collaborazione con l'Ufficio Tecnico Pubblicità Olivetti, del quale diventa responsabile nel 1940, legando il suo nome all'immagine dell'azienda di Ivrea in una lunga e fortunata serie di manifesti, pagine pubblicitarie, insegne esterne, stand. Nel 1950 ottiene la Palma d'Oro della Federazione Italiana Pubblicità e diventa Art Director di Olivetti, che lascerà nel 1967 per dedicarsi alla libera professione. Nell'arco della sua carriera ha ricevuto numerosi premi tra cui il prestigioso il Typographic Excellence Award del Type Directors Club di New York.

Foto: Giovanni Pintori, *Lettera 22*, 1958-1962, Annuncio pubblicitario, Collezione Associazione Archivio Storico Olivetti, © Archivio Storico Olivetti / *Numeri*, 1949, Manifesto, Collezione MAN_Museo d'Arte Provincia di Nuoro, © MAN_Museo d'Arte Provincia di Nuoro / *Moto perpetua*, 1960-1970, acrilico su carta, Archivio privato Paolo Pintori, © Matteo Zarbo Milano