

# terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

EDIZIONE SPECIALE

## Più umanità per salvarci dall'indifferenza

La diffusione del nuovo Coronavirus nel mondo ci ha reso tutti più consapevoli di quanto sia importante e prezioso il diritto universale alla salute. Ora che in Svizzera e negli altri paesi europei si registra un calo significativo delle infezioni, ogni cittadino dovrebbe avere la saggezza di mantenere un comportamento adeguato (igiene, distanza sociale, mascherina quando occorre) per evitare che ci si debba confrontare presto con una nuova ondata di contagi e con le drammatiche conseguenze di cui purtroppo si è fatta esperienza in questi mesi. La situazione di parziale rientro dell'emergenza sanitaria legittima e rende anzi pressanti le domande circa quel che ci potrebbe riservare il futuro, anche se nessuno è oggi in grado di darci delle risposte certe. In attesa di sapere se e quando la scienza potrà mettere a disposizione dell'umanità un vaccino efficace contro il Covid-19, le cronache di questi tempi straordinari e le analisi socio-economiche di vari esperti attirano l'attenzione su una conseguenza evidente della pandemia: l'aumento in atto delle disuguaglianze sociali. Nel mondo a soffrire di questa nuova situazione sono soprattutto i poveri, quelli per i quali già erano date meno opportunità di sicurezza e assistenza: le vicende della comunità nera di New York e degli abitanti delle favelas brasiliane sono due esempi recenti sui quali si è soffermata la cronaca internazionale. In molti paesi, anche fra quelli benestanti e finanziariamente solidi, si prevede e teme un crollo dell'economia, segnato dal potenziale aumento generalizzato della disoccupazione, con le conseguenze immaginabili per le famiglie. Le fasce meno abbienti pagheranno insomma più delle altre lo scotto di una crisi sanitaria, peraltro paventata da tempo dagli studiosi che si occupano di malattie infettive, ma che ha colto impreparate la gran parte delle nazioni, ora costrette a destinare enormi quantità di risorse finanziarie al tentativo di favorire una ripresa delle attività produttive.

Di fronte all'incertezza e alla confusione in cui gli avvenimenti talvolta ci precipitano, le opere letterarie possono offrirci strumenti per capire meglio quel che accade. *La Peste* di Albert Camus (1913-1960, Premio Nobel per la Letteratura nel 1957), è un romanzo pubblicato nel 1947 che ha lasciato un segno nella letteratura europea del Novecento. Un libro meritevole di una rilettura, che evoca aspetti ricorrenti nelle pestilenze che l'uomo ha affrontato nei secoli. Le vicende narrate da Camus aiutano a capire meglio i problemi incontrati anche oggi nella gestione di un morbo insidioso, offrendoci chiavi di lettura per interpretare le incertezze, gli errori di valutazione o le inefficienze talvolta registrate. Ci rendono inoltre coscienti del fatto che la scienza medica, per quanto tecnologicamente evoluta, è confrontata anch'essa con i limiti delle proprie conoscenze e la



necessità di tempo per approfondirle. Sono pagine che ci pongono innanzi agli occhi le difficoltà incontrate dai governi, ma anche i disagi e le sofferenze patite dai cittadini comuni; su tutto campeggia il desiderio e la speranza di ognuno che si possa rinascere presto a una sorta di "nuova vita".

In tempi difficili come quelli che l'umanità sta vivendo, è importante che si combatta con decisione ogni forma d'indifferenza verso gli altri. Occorre perciò fare tesoro delle parole di Elie Wiesel (1928-2016), lo scrittore statunitense di cultura ebraica e di lingua francese, sopravvissuto all'Olocausto e premiato nel 1986 con il Nobel per la Pace. Le sue considerazioni suonano come un monito necessario, richiamano la coscienza di ognuno a considerare con umiltà la nostra finitezza e ci aiutano a percepire quanto sia necessario essere uniti e responsabilmente solidali per poter pensare con speranza e ottimismo al futuro.

«[...] L'indifferenza, ovviamente, può essere allettante, persino seducente. È molto più facile distogliere lo sguardo dalle vittime. È molto più facile evitare certe impreviste interruzioni al nostro lavoro, ai nostri sogni, alle nostre speranze. Del resto, è imbarazzante, fastidioso, essere coinvolti nel dolore e nella disperazione degli altri. [...] L'indifferenza non suscita alcuna risposta. L'indifferenza non è una risposta. L'indifferenza non è l'inizio, è la fine. L'indifferenza dunque è sempre dalla parte del nemico, a vantaggio dell'aggressore, mai della vittima, il cui dolore è ingigantito dalla sensazione che sia stata dimenticata. Il prigioniero politico nella sua cella, il bambino affamato, i rifugiati senza casa: non reagire di fronte alle loro difficoltà, non alleviare la loro solitudine offrendogli una scintilla di speranza, significa esiliarli dalla memoria umana. E nel negare la loro umanità, tradiamo anche la nostra.» (da un discorso tenuto alla Casa Bianca nell'aprile 1991).

Giampaolo Cereghetti, presidente ATTE

## Covid-19, a che punto siamo?

A metà giugno abbiamo fatto il punto della situazione con il professor Marcel Tanner, epidemiologo membro della task force scientifica istituita dalla Confederazione per far fronte alla pandemia.

### **Perché non c'è stata una seconda ondata del virus? Arriverà in autunno?**

Di fondamentale importanza è non pensare a una seconda ondata che interessi tutta la Svizzera. Dobbiamo aspettarci piuttosto nuovi focolai con bassi tassi di infezioni. Grazie alle misure di sorveglianza e contenimento che stiamo attuando, delle quali l'isolamento, la quarantena, il monitoraggio e i test sono la spina dorsale, saremo in grado di rilevare i nuovi piccoli focolai di trasmissione nella loro fase iniziale e quindi di agire tempestivamente con le adeguate misure (per esempio focolai nelle caserme, negli eventi, nelle feste, nelle scuole, nelle case private...) In questo modo sarà possibile evitare che intere regioni così come l'intera Svizzera siano di nuovo soggette a un lockdown, cosa che sarebbe fatale per la nostra società e per la nostra economia.

### **Il virus c'è ancora? I nostri anziani possono uscire con serenità?**

Sì, dobbiamo convivere con il virus e tutti dobbiamo rispettare le misure di base, ovvero l'igiene e il mantenimento delle distanze. Se non possiamo o non riusciamo a mantenere le distanze, dobbiamo indossare la mascherina in contesti specifici come in situazioni di



*Marcel Tanner è epidemiologo, presidente dell'Accademia svizzera di scienze naturali e già direttore dell'Istituto tropicale e di salute pubblica svizzero.*

assistenza o sui trasporti pubblici. Quindi noi tutti, anziani compresi, possiamo uscire e fare una passeggiata sereni se osserviamo le misure appena ricordate.

### **A che punto siamo con il vaccino?**

Al momento non ci sono ancora molti progressi. In tutto il mondo si sta lavorando a circa 120 progetti di vaccino e 10 candidati a vaccino sono già ai primi test clinici. Se le fasi di test per sondare gli effetti collaterali e l'efficacia protettiva vanno bene e non incontrano complicazioni, ci vorranno certamente almeno 15-18 mesi prima che un vaccino sia disponibile per la popolazione. Come detto, se tutto andrà per il verso giusto.

## Zanzare e Coronavirus

“Come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – si legge sul sito della SUPSI – finora non ci sono informazioni o prove scientifiche che suggeriscano che il nuovo coronavirus possa essere trasmesso dalle zanzare. I virus trasmessi dalle zanzare appartengono alla categoria degli arbovirus (come dengue, chikungunya, febbre gialla, Zika, ecc.), cioè virus che riescono a replicarsi nel corpo degli insetti e a superare le barriere degli stessi per poi essere trasmessi tramite puntura. Il virus Covid-19 non è considerato un arbovirus.

La zanzara tigre, dal canto suo, è diventata però negli anni un'ospite sgradito dei nostri giardini. Per contenere il problema è importante che tutta la popolazione faccia attenzione alle regole base come evitare il ristagno di acqua in bidoni e sottovasi e trattare i punti sensibili con i prodotti adeguati.

Tutte le informazioni si possono trovare sul sito: [www.supsi.ch/go/zanzare](http://www.supsi.ch/go/zanzare).

## Covid-19 e balneazione

“Per le piscine (pubbliche e private) progettate e gestite correttamente, per le quali il trattamento e la disinfezione delle acque sono concepite secondo il regolare stato della tecnica, i rischi di trasmissione di virus in generale, e del SARS-CoV-2 in particolare, sono trascurabili. La stessa conclusione è applicabile al bagno presso i lidi lacustri e fluviali. Per contro, un rischio accresciuto di un'eventuale infezione non può essere escluso nel caso di piccole piscine private che non dovessero venire disinfettate, oppure per le quali le necessarie concentrazioni di disinfettante in vasca dovessero venire meno a causa di una gestione scorretta. In caso di dubbio, rivolgersi ai rivenditori e alle ditte specializzate del settore. Il rischio di contagio da SARS-CoV-2 attraverso le acque nella balneazione è considerato estremamente ridotto e non è a oggi documentato.

Anche presso le strutture e nell'ambito della balneazione in generale, gli assembramenti e la vicinanza tra le persone rimangono la via privilegiata di possibile contagio tra le persone”.

Fonte: Sezione della protezione dell'aria dell'acqua e del suolo (SPAAS).

## IMPRESSUM

### **Rivista periodica ATTE**

Associazione Ticinese Terza Età  
Anno XXXVIII - N. 5 Speciale Luglio 2020

### **Responsabile**

Laura Mella

### **Segretariato ATTE**

Piazza Nosetto 4  
Casella postale 1041  
6501 Bellinzona  
Telefono 091 850 05 50  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch); [atte@atte.ch](mailto:atte@atte.ch)

### **Impaginazione**

Redazione e Salvioni arti grafiche SA

### **Stampa**

Salvioni arti grafiche SA  
Via Ghiringhelli 9, 6500 Bellinzona  
[info@salvioni.ch](mailto:info@salvioni.ch)

Ringraziamo tutte le persone che hanno partecipato alla realizzazione di questo speciale, in particolare Francesco Giudici, la mente dei giochi in rima che trovate anche su Facebook (101 Anagrammi Zen), il Dipartimento della sanità e della socialità e il Consiglio degli anziani per il prezioso sostegno finanziario.



Fabio Pusterla

## FIGURINE D'ANTENATI



*alla chiara fonte*

## Quarantesimo in poesia per l'ATTE

Come già ricordato sul numero di *terzaetà* di aprile, l'anno 2020 coincide con la ricorrenza del 40° di fondazione dell'ATTE. Purtroppo il Covid-19 rende ancora oggi impossibile organizzare un evento per festeggiare tutti insieme questo compleanno tondo. Quarant'anni di ATTE restano però una cifra degna di essere ricordata, per questo abbiamo pensato di sottolineare la ricorrenza con un'iniziativa editoriale portata avanti con successo dal nostro presidente Giampaolo Cereghetti.

Nel mese di maggio è andato infatti in stampa un piccolo libro di poesie firmate dalla penna di Fabio Pusterla, una figura significativa della letteratura italiana contemporanea, e intitolato "Figurine d'antenati". La raccolta conta nove poesie inedite, nove figurine, appunto, "nate – spiega l'autore nelle sue note – in una regione di confine, tra parola, immaginazione e rispetto memoriale. Dietro alcune di esse potrei adesso riconoscere volti relativamente precisi, di persone che ho conosciuto o di cui ho sentito raccontare spesso; ma non credo sia utile esplicitare questi nomi, che riguardano solo me. Forse è preferibile che ogni lettore lasci che le "Figurine" facciano tornare a galla, come pesci di profondità che risalgono per un istante alla luce, i suoi nomi, i suoi volti, le sue memorie, le sue voci."

Ad impreziosire la pubblicazione vi è poi, in copertina, un dipinto dell'artista ed editore chiassese Mauro Valsangiacomo. "Figurine d'antenati", con un'introduzione di G. Cereghetti, è sin da ora acquistabile al costo simbolico di 10 franchi, spese d'invio comprese, presso il Segretariato ATTE. Chi fosse interessato può farne richiesta chiamando lo 091 850 05 50.

A fine agosto il libretto verrà presentato ufficialmente alla stampa e messo in vendita in alcune librerie. Il ricavato delle vendite sarà principalmente destinato a sostenere gli sforzi finanziari sopportati dall'ATTE durante la pandemia come l'attivazione del numero verde, le edizioni speciali della rivista e la preparazione tecnica dei corsi online dell'UN13.

## "Musica in famiglia" rimandata al 2021

Nel primo numero dell'anno di *terzaetà* vi abbiamo parlato di una collaborazione con le "Settimane musicali di Ascona", nata in occasione della loro 70esima edizione. Si trattava di "Musica in famiglia", un'iniziativa che dava la possibilità alle socie e ai soci di seguire un concerto in compagnia di un figlio, una nipote, una sorella o un fratello... godendo di uno sconto del 50% sul secondo biglietto. Siccome anche le "Settimane musicali di Ascona" hanno dovuto rivedere il loro programma a causa del Coronavirus, in accordo con gli organizzatori si è deciso di spostare "Musica in famiglia" all'anno prossimo. Non avrebbe infatti molto senso offrire questa opportunità con un programma di concerti ridotto all'osso.

*«Abbiamo sperato a lungo che la situazione si potesse normalizzare completamente prima della nostra stagione di concerti, ma ciò non è purtroppo stato il caso – si legge nel comunicato stampa – Le disposizioni presentate lo scorso 27 maggio dal Consiglio Federale e le misure fissate nel Concetto di protezione dell'Unione dei Teatri svizzeri e dell'Associazione svizzera delle orchestre professionali, e in particolare gli imperativi criteri di sicurezza da applicare a tutela della salute dei musicisti esecutori e del pubblico, rendono impossibile la tenuta dei concerti così come previsto».*

In causa sono le dimensioni ridotte dei palchi e la struttura stessa delle due chiese nelle quali si tengono i concerti della rassegna, che, sottolineano gli organizzatori, non consentono



di prevedere una normale tenuta della stagione, in particolare per quanto riguarda l'esibizione di complessi sinfonici.

Con grande rammarico la Fondazione si è vista dunque costretta a rivedere totalmente il programma già annunciato varando un cartellone alternativo che tenga conto della nuova situazione. È la prima volta in 75 anni di storia che ciò avviene. Il nuovo cartellone accoglierà acclamati artisti internazionali ed è consultabile sul sito: [www.settimane-musicali.ch](http://www.settimane-musicali.ch).

## L'attività fisica in casa... non ha età!

La salute e il buon umore passano anche da piccoli esercizi. Eccone alcuni.

### Esercizi di rafforzamento muscolare

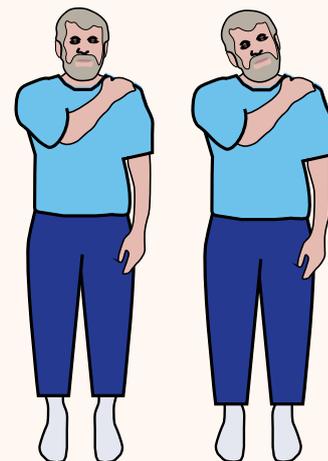
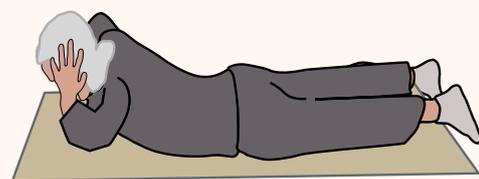
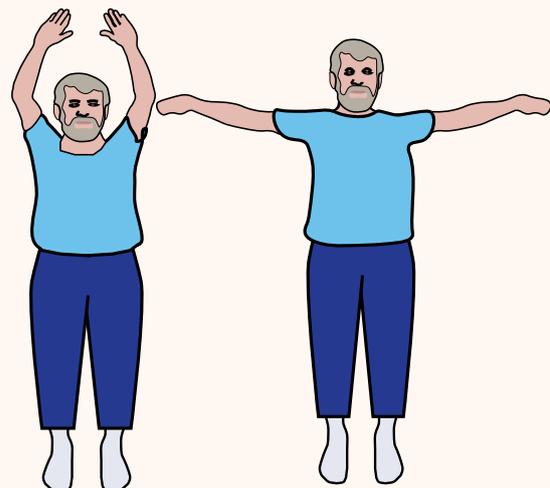
- **Braccia.** Sedersi con le braccia lungo i fianchi, estenderle entrambe con i palmi delle mani rivolti in su e successivamente allungarle verso l'alto, espirando con le spalle abbassate, quindi ritornare in posizione iniziale inspirando.
- **Anche e cosce.** Sedersi su una sedia un po' in avanti rispetto allo schienale e sorreggersi alla sedia, sollevare una gamba con il ginocchio piegato e controllare la discesa del piede a terra. Alternare le gambe.
- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccando le orecchie con la punta delle dita sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Addominali.** Supini, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.

### Esercizi per la flessibilità

- **Busto.** In posizione seduta, un po' a distanza dallo schienale, arretrare le spalle, abbassarle ed estendere le braccia lateralmente, avanzare lentamente con il busto fino a sentirlo in estensione.
- **Arti superiori.** Da seduti con le piante dei piedi aderenti a terra e con le braccia incrociate toccando le spalle con le mani, effettuare una leggera torsione del busto da un lato senza muovere le anche.
- **Mobilità del collo.** In piedi davanti allo specchio, guardare avanti in posizione eretta: sovrapporre la mano destra alla spalla sinistra ed effettuare una lieve pressione spostando la testa verso la spalla destra. Ripetere per ciascun lato. Con le spalle abbassate, effettuare una leggera torsione della testa verso la spalla sinistra e poi verso la spalla destra.
- **Circolazione caviglie e arti inferiori.** Sorreggendosi a una sedia, sollevare una gamba con il ginocchio disteso e, mantenendo la posizione, distendere il piede in avanti e fletterlo verso di sé. Ripetere con l'altro piede.

### Esercizi di equilibrio e per la stabilità

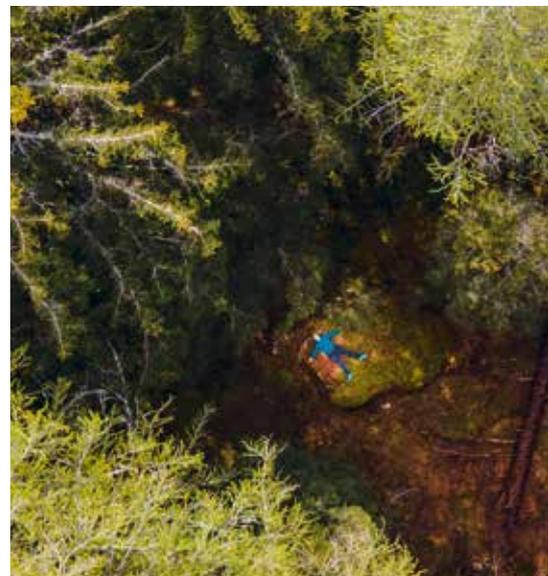
- Da seduti o in piedi, ritrarre gli addominali mantenendo la postura spinale neutrale, cioè la schiena in posizione eretta
- Da sdraiati a pancia in su, tenere gambe piegate, braccia distese lungo i fianchi e piedi a terra, mantenendo la schiena in posizione eretta, sollevare il bacino di 5-10 centimetri.



## Rigenerarsi immergendosi nella foresta

Chi ha l'abitudine di andare a passeggiare nei boschi forse sorriderà leggendo di questa pratica spuntata anche alle nostre latitudini. Stiamo parlando del "Forest bathing", letteralmente "bagno di foresta", un'immersione nella natura fatta con lo scopo preciso di rigenerarsi. Accompaniate da una guida, le persone che partecipano non si limitano a camminare: sono invitate da chi le accompagna ad osservare, annusare, ascoltare, toccare... il bosco che le circonda; il tutto sempre in silenzio e nel segno della lentezza. In Giappone, dov'è nato negli anni '80, il "Forest bathing" porta il nome di "shin-

rin-yoku" ed è considerato una vera e propria terapia la cui pratica ha un impatto molto positivo sulla salute delle persone. Da giugno questo bagno nella natura lo propone il Parco Val Calanca, il progetto candidato a parco regionale diretto dall'ingegnere forestale Henrik Bang. Ad accompagnare il gruppo è Paola Valchera, guida certificata dal Forest Therapy Institute. Le date previste e le modalità di partecipazione sono consultabili sul sito del Parco: [www.parcocalcanca.swiss](http://www.parcocalcanca.swiss). Sebbene la passeggiata non presenti particolari difficoltà, è consigliata comunque a persone in buone condizioni fisiche.



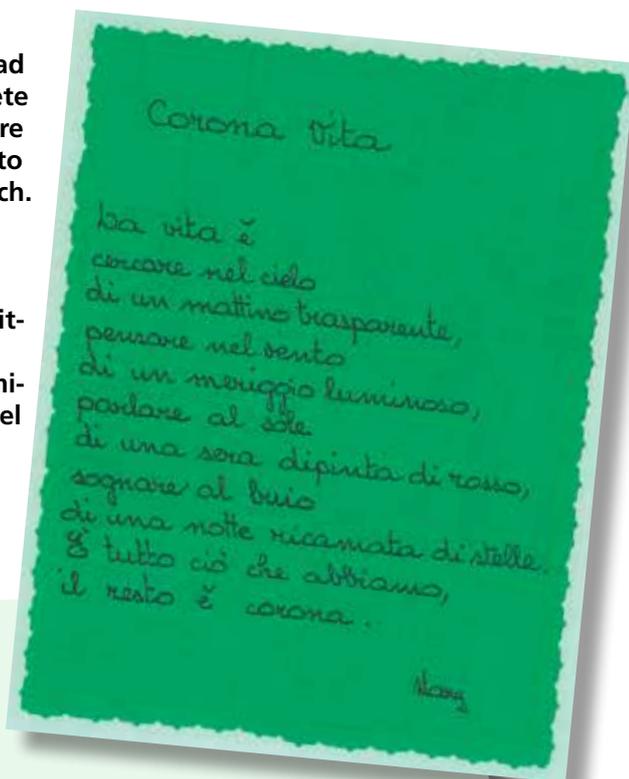


Fonte: Istituto Superiore di Sanità



© Mario Theus, Parco Val Calanca

Care lettrici, cari lettori, questo spazio continuerà ad essere dedicato a voi. Potete quindi continuare ad inviare le vostre riflessioni a questo indirizzo: [redazione@atte.ch](mailto:redazione@atte.ch). Nel limite del possibile si cercherà di dare spazio a tutti. Si informa però che i testi vanno scritti (o trascritti) al computer e non dovrebbero superare le 2mila battute (spazi inclusi), nel qual caso è possibile che saranno ridotti in sede di impaginazione.



Verso l'ignoto

Cammino, avanzo, proseguo.

La mia ombra m'accompagna,  
mi spinge, segnala lo spazio abitato dalla fisicità'.  
Vedo le braccia, le gambe, la testa in alto,  
anatomia perfetta.  
A tratti incrocio un'altra sagoma umana  
in cammino, come me.  
Un saluto gentile, a debita distanza.

Percepisco l'armonia lieve  
del ruscello che canta.  
Piccole onde cullano foglie morte,  
frammenti di muschio, allegri sassolini.  
L'eleganza di un pesce anima l'acqua chiara,  
pigra, dopo la stagione fredda.  
Forse la sterpaia nasconde un nido d'anatra.  
La lontananza culla morbide colline,  
alberi vecchi e giovani si tengono per mano,  
campi multicolori pulsano di vita nuova.

Energia inattesa m'invade,  
l'involucro perde il peso, si estende.  
Mi fermo, viva, felice.

Bettina  
4 aprile 2020

«Non c'è bisogno di andare lontano, l'avventura succede in te»

Ho voluto riportare una citazione del grande scalatore alpinista dell'Alto Adige Reinhold Messner perché ho avuto la fortuna di incontrarlo lo scorso anno tra le montagne dell'Alto Adige, non di certo per una scalata, ma seduti sull'erba a 2200 metri, al Plan de Corones.

È stata un'esperienza indimenticabile, profonda, di fronte ad uomo che semplicemente parla della sua vita tra gli Ottomila, che ti fa partecipe della disciplina principe dell'alpinismo, delle paure, delle fatiche, dei pensieri *"a due passi dal cielo"*. Forse è utile ricordare brevemente alcuni cenni biografici della vita di Messner, nato nel 1944 in Alto Adige, che a cinque anni già scalava i Tremila in compagnia del padre. Dopo gli studi in ambito tecnico, ha lavorato per un breve periodo nelle scuole medie prima di dedicarsi esclusivamente all'alpinismo. *"La sua è stata una vita da esploratore dell'estremo"*. A partire dal 1969 ha intrapreso oltre cento spedizioni nelle zone montuose e nei deserti di tutto il mondo. Ha effettuato numerose prime ascensioni, di cui una cinquantina solo nelle Dolomiti. È riuscito a salire tutti e quattordici gli Ottomila e altro ancora.

*"Diversamente dai moderni avventurieri non è tanto interessato ai record, quanto piuttosto all'esposizione estrema in un paesaggio naturale il più incontaminato possibile, limitando al minimo indispensabile l'attrezzatura..."* Alle possibilità tecnologiche dell'era moderna, Messner contrappone il muoversi a piedi, la rinuncia ai chiodi a pressione, all'ossigeno e al telefono satellitare. Messner ha scritto

una cinquantina di libri, da anni colleziona opere d'arte e ha fondato diversi Musei, quindi montagne e collezionismo, sono per lui due grandi passioni.

Voglio tornare ora alle emozioni provate durante le quasi due ore di ascolto di Messner che – con grande semplicità e onestà – ha parlato di sfide, di coraggio, di paure, di ostacoli, di limiti.

*"Alla fine di ogni viaggio, ai confini delle nostre possibilità, una volta fatto ritorno tra la gente, ci rimane la vita salvata, la nostra, da riempire nuovamente di sfide, di obiettivi e di impegni"*. Già Serse, re di Persia, citato da Messner, scrive (485 a.C.) *"le grandi imprese di solito si compiono a prezzo di grandi pericoli"*. La figlia di Messner, che ha curato il testo a cui faccio riferimento, parla della *"dottrina della rinuncia"*, che oserei ricordare non solo negli aspetti estremi del grande alpinismo.

Riprendendo una citazione del testo, *"la forma più matura di libertà è l'autolimitazione"*, Messner conferma: *"nella rinuncia agli ausili di salita, a ogni sorta di protezioni, alla comunicazione con l'esterno, c'è la chiave dell'ignoto: dietro ogni spigolo di roccia, sopra ogni anticima ci attende ciò che forse è impossibile. La nostra esistenza viene messa in gioco ma è totalmente concentrata sull'azione: salendo, arrampicando o contemplando cime dalle forme perfette arriviamo a dimenticare completamente noi stessi"*. Queste parole mettono veramente in discussione la nostra vita, il nostro fare, i nostri limiti, soprattutto per noi anziani che non abbiamo fatto imprese eroiche ma che abbiamo vissuto – e speriamo vivremo – la nostra vita fatta di esperienze semplici, quotidiane, piacevoli ma anche di sofferenza (non solo fisica) e di quesiti sul senso della vita.

## I Musei di Messner

Tra i musei nel mondo, di cui quattro in Italia, ho ammirato e visitato l'MMM Corones. Quello che appare subito è il rapporto tra montagna e architettura. Sul Plan de Corones, Messner ha pensato alla creazione di un luogo di pace, di decelerazione, di ritiro, di uno spazio antitetico all'odierno "fanatismo per lo sport": un museo sull'alpinismo tradizionale come coronamento della propria struttura museale. Oltre a offrire un panorama unico, la montagna si trova nel punto di intersezione delle tre culture altoatesine: la tedesca, la ladina, l'italiana. La natura e l'ambiente circostante giocano un ruolo decisivo, le forme architettoniche sembrano fondersi con la realtà esterna...

Il museo – in gran parte sotterraneo per interferire il meno possibile con il paesaggio e la cima già fortemente segnata dall'uomo – si inserisce con grande naturalezza nell'ambiente circostante.

L'architettura spettacolare è stata affidata a Zaha Adid, celebre architetto nata nel 1950 a Baghdad, poi emigrata nel 1972 in Inghilterra e scomparsa nel 2016. Diverse le sue opere nel mondo ed anche in Italia. Il suo scopo quello di *"ridurre l'architettura ai suoi elementi essenziali e puri"*.

I lavori, impegnativi sotto ogni aspetto, sono iniziati nel 2013 e conclusi nel 2015. Dall'esterno del Museo è visibile soltanto l'ingresso in cemento, *"materiale che meglio si addice al tema 'roccia', da un punto di vista sia ottico sia tattile"*.

All'interno le scalinate conducono, simili a cascate, verso i tre livelli espositivi sottostanti, ricavati nel ventre della montagna. E qui, passo dopo passo, c'è lo stupore, la riflessione su noi stessi e sul nostro agire ogni giorno, l'elevarsi verso l'alto.

Maria Luisa Delcò





## Le amicizie di una vita

Il nome di Elena Ferrante (forse uno pseudonimo) rinvia a *L'amica geniale* (2011), primo volume di una serie di quattro. La storia dà vita e forza ipnotica alle figure delle due protagoniste: Raffaella Cerullo (Lila) e Elena Greco (Lenù). Le vicende sono ambientate in un quartiere povero della periferia di Napoli durante il secondo dopoguerra. Attorno a Lila, a Lenù e alle loro famiglie si muove l'intero rione, del quale s'illustra la vita caratterizzata da rapporti sociali gerarchici, fondati sul potere e sulla forza, sul sopruso e sulla violenza. Nel romanzo tuttavia resta centrale la storia di un'amicizia infantile che durerà tutta la vita, fra complicità e incomprensioni, affinità e differenze caratteriali, buoni e cattivi sentimenti. Come avviene per tutti i rapporti umani, la loro relazione – pur confermandosi salda nel tempo e indissolubilmente intrecciata – si trasforma, nel contesto di una società in rapido cambiamento. Il sogno comune di evadere dal quartiere per costruirsi un futuro diverso si realizzerà solo per Lenù, che può proseguire gli studi, mentre Lila – l'amica geniale – conoscerà ben altro destino.

*«Non ho nostalgia della nostra infanzia, è piena di violenza. Ci succedeva di tutto, in casa e fuori, ogni giorno, ma non ricordo di aver mai pensato che la vita che c'era capitata fosse particolarmente brutta. La vita era così e basta, crescevamo con l'obbligo di renderla difficile agli altri prima che gli altri la rendessero difficile a noi.»*

*«"Lo sai cos'è la plebe, Greco?"*

*"Sì: la plebe, i tribuni della plebe, i Gracchi".*

*"La plebe è una cosa assai brutta".*

*"Sì".*

*"E se uno vuole restare plebe, lui, i suoi figli, i figli dei suoi figli, non si merita niente. Lascia perdere Cerullo e pensa a te". »*

Dal romanzo è stato tratto il film omonimo (presentato nel 2018 alla Biennale di Venezia) per la regia di Saverio Costanzo e Alice Rohrwacher.

Elena Cereghetti

## DI CITTÀ IN CITTÀ

F	U	S	I	O	B	A	N	I	V	O	C	A	O
R	A	T	I	E	I	A	T	L	I	L	C	C	A
A	A	R	D	E	N	G	A	L	A	P	C	S	H
S	U	A	I	T	A	R	G	R	O	O	A	O	O
C	N	R	E	V	A	A	O	E	R	R	C	N	B
O	A	T	E	R	M	I	N	E	T	U	A	G	O
C	U	G	I	U	L	N	N	G	A	N	S	M	D
E	N	O	I	M	E	S	A	C	E	N	O	S	I
O	N	G	A	S	S	A	M	O	T	T	O	M	O

Trova nello schema le parole elencate qui sotto. Con le lettere rimaste inutilizzate, lette nell'ordine, troverai il nome di una città svizzera.

AGRA – AVEGNO – BEDANO – BODIO – CARÌ – CAUCO – CLARO – CURIO – FRASCO – FUSIO – GIUMAGLIO – GNOSCA – ISONE – LARGARIO – MASSAGNO – MANNO – MAROLTA – MONTEGGIO – MOTTO – NANTE – NEROCCO – NIVO – OSCO – PALAGNEDRA – RASA – RUSSO – SELMA – SEMIONE – TEGNA – TERMINE – VIRA

## GIOCHI IN RIMA

### 1. Cambio di iniziale (5/5)

#### Che ne dirà Shakespeare?

In Valmaggia siam saliti in torpedone nel villaggio che di nome fa Xxxxx, per assistere ad una nuova versione della tragedia di Giulietta e Yxxxx.

### 2. Lucchetto (4-6/6)

#### Anni da ricordare

1969: le sue desolate lande calpestate dall'umano pie'.

1998: le olimpioniche bande su quelle nevi danno il meglio di sé.

2003: diventa sempre più grande e Giorgio è ancora il suo re.

## L'INDOVINELLO

### La principessa e l'orco

Una principessa viene rapita da un orco e il suo fido cavaliere corre a salvarla. L'orco indica all'uomo 2 porte e spiega: "In una c'è la principessa, nell'altra una tigre affamata". Sulla porta di sinistra c'è un cartello che dice "In questa porta c'è la tigre". Sulla porta di destra invece c'è un altro cartello che recita: "In una porta c'è la principessa". L'orco aggiunge: "Solo uno dei cartelli è vero". In quale porta c'è la principessa?



*Soluzioni:*  
 GIOCHI IN RIMA 1. Somo - Romeo - Luna + Nigano = Lugano 2. Luna + Nigano = Lugano / L'INDOVINELLO: Dietro la porta dove c'è il cartello "In questa porta c'è la tigre", "In una porta c'è la principessa" è inequivocabilmente vero, per cui l'altro cartello è falso.



*"Umitt", torri di spietramento  
sui pascoli dell'Alpe Génor,  
Monte Generoso.  
Foto: © Paolo Crivelli*