

# terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

EDIZIONE SPECIALE

Care lettrici, cari lettori, spero di trovarvi tutte e tutti in salute e con il morale alto nonostante la quarantena. Questa edizione speciale di *terzaetà* arriva nelle vostre case come inserto del consueto numero di aprile. Purtroppo i tempi della stampa e il mutare degli eventi non sempre vanno di pari passo: la nostra priorità era comunicarvi il più velocemente possibile l'attivazione di "TI telefono" il nuovo Numero Verde attivato dall'ATTE per fare conversazione; così, pur rischiando l'eventuale sovrapposizione delle due pubblicazioni, ci siamo messi al lavoro per produrre lo speciale che ora stringete fra le mani.

Se i media ci hanno dato il giusto spazio, molti di voi avranno già sentito parlare di questa iniziativa. Partendo dall'idea che a molti anziani mancano le occasioni di incontro date tanto dalle attività dell'ATTE quanto da semplici situazioni come l'andare al supermercato o in posta, abbiamo pensato che potesse essere utile dare la possibilità a chi sente il bisogno di fare quattro chiacchiere di trovare qualcuno con cui farlo. È nata così "TI telefono", una linea verde (gratuita) aperta a tutti gli anziani del Cantone Ticino, di cui qui sotto trovate le indicazioni. Va sottolineato che l'ATTE in alcun modo ha la pretesa di sostituirsi ai professionisti che già sono disponibili per dare risposte puntuali, per esempio su questioni sanitarie o per dare un sostegno psicologico alla popolazione durante l'emergenza coronavirus (hotline 0800 144 144, dal primo aprile il sostegno psicologico è attivo anche via mail: [sostegnopsi@fctsa.ch](mailto:sostegnopsi@fctsa.ch)) o su determinati servizi di sostegno offerti nel Cantone (Pro Seneclute 091 912 17 75; "Telefono amico" 143 ). Con il suo personale, da molti anni attento alle problematiche della terza



età e abituato a mantenere contatti telefonici coi propri utenti, l'ATTE mira semplicemente a tenere aperto un canale di contatto, affinché tutti coloro che ne avvertono il bisogno possano trovare dall'altra parte della cornetta una persona amica. Nel limite del possibile, si cercherà di aiutare a trovare risposta a eventuali richieste d'informazione o a domande specifiche, indirizzando se necessario gli interessati verso i servizi preposti. Ad alcune semplici domande abbiamo già cercato di dare una risposta nelle prossime pagine, all'interno delle quali troverete anche di che sorridere e divertirvi.

*Laura Mella*

## “TI Telefono”

LA LINEA VERDE DELL'ATTE PER FARE CONVERSAZIONE

# 0800 00 29 00

IL SERVIZIO È RIVOLTO A TUTTI GLI ANZIANI DEL CANTONE  
ORARI: TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 10.00 ALLE 12.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00  
MAGGIORI INFORMAZIONI SUL SITO DELL'ATTE: [WWW.ATTE.CH](http://WWW.ATTE.CH)

## Se vi state chiedendo...

### **Devo usare la mascherina?**

È importante che vengano indossate dal personale curante negli ospedali per proteggersi dal contagio (con camici, guanti, occhiali). Le mascherine devono indossarle anche le persone infettate dal virus per evitare di diffonderlo. Per il resto se ne può fare a meno e, in ogni caso, le mascherine chirurgiche, non sono una garanzia di protezione assoluta dal virus. Prima di indossarle, coprendo bene naso e bocca, occorre disinfettarsi le mani e poi non toccarle più fino al momento in cui si tolgono. Attenzione le mascherine sono monouso; la durata della protezione non supera alcune ore. Non bisogna togliersi (o abbassare) e poi rimettersi la medesima mascherina.

### **Posso uscire?**

Sì, senza allontanarsi troppo da casa, mantenendo le distanze (2 m) ed evitando di recarsi in luoghi frequentati.

### **Perché non posso andare a fare la spesa?**

La misura è stata introdotta temporaneamente per proteggere gli over 65 dalle possibilità di contagio (più alte in luoghi pubblici, dove la gente tocca con le mani carrelli, merci ecc.). Gli over 65, insieme a chi soffre già di altre malattie, appartengono alla categoria più a rischio di sviluppare complicanze gravi. Una parte importante degli ammalati in cure intense (e/o intubati) appartiene a questa categoria, esposta anche a maggior pericoli di morte.

### **Devo usare i guanti?**

Purché ci si ricordi che dei guanti infettati sono pericolosi esattamente come delle mani infettate.

### **È davvero necessario usare un disinfettante?**

Non in casa, dove possono benissimo bastare acqua (meglio se calda) e sapone (lavarsi le mani per almeno 20 secondi); quando si è fuori, se non si ha la possibilità di lavarsi le mani, il disinfettante è senz'altro utile.

### **Quante volte devo lavarmi le mani?**

Il più spesso possibile e in ogni caso sempre al rientro a casa dopo essere usciti (è la prima cosa da fare!). Ogni volta che si toccano oggetti provenienti dall'esterno che possono anche essere stati toccati da persone infette.

### **Ho fatto il vaccino, sono protetta?**

L'abituale vaccino influenzale protegge solo contro l'influenza stagionale. Il Covid-19 è un virus per il quale non esiste ancora un vaccino. La comunità scientifica a livello mondiale ci sta lavorando.

### **Quanto resiste il virus sulle superfici?**

Non vi sono certezze: pare possa resistere, a determinate condizioni, anche giorni su certe superfici (ferro e plastica). In genere dopo alcune ore la carica virale tende a diminuire.

## IMPRESSUM

### **Rivista periodica ATTE**

Associazione Ticinese Terza Età  
Anno XXXVIII - N. 2 Speciale Aprile 2020

### **Responsabile**

Laura Mella

### **Segretariato ATTE**

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

### **Impaginazione**

Redazione e Salvioni arti grafiche SA

### **Stampa**

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

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



## L'ATTE c'è

L'emergenza Coronavirus ci sta chiedendo uno sforzo collettivo difficile ma necessario e L'ATTE cerca di fare la sua parte restandovi vicino con tutti i mezzi che ha a disposizione: sito, newsletter (potete iscriversi su: [www.atte.ch](http://www.atte.ch)), Facebook, rivista e le attività del Segretariato. L'Ufficio è chiuso all'utenza ma attivo e garantisce, grazie alla turnazione delle dipendenti e al telelavoro, tutti i servizi di base, telesoccorso compreso. Per gli altri settori, fino a nuovo avviso, vale invece quanto segue:

- **Viaggi e soggiorni** - Tutti i viaggi e soggiorni in programma sono fino a data da convenire sospesi o cancellati. Tutte le persone iscritte hanno ricevuto o riceveranno informazioni dettagliate per mezzo posta.
- **UNIB** - Tutti i corsi dell'UNIB sono sospesi fino a nuovo avviso. Si sta testando la possibilità di attivare delle lezioni online. Seguiranno aggiornamenti.
- **Attività delle Sezioni e dei Gruppi - Centri diurni ricreativi e socio-assistenziali** - Tutti i Centri diurni ricreativi, così come i Centri diurni socio-assistenziali di Lugano e Biasca restano chiusi fino a nuovo avviso. Il Centro di Biasca sta comunque garantendo un sostegno agli anziani per i pasti, il personale è pertanto raggiungibile telefonicamente allo 091 862 43 60. (Non recatevi di persona!)
- **Assemblea cantonale** - L'Assemblea cantonale prevista per il 12 maggio a Mendrisio è stata rinviata. Si terrà in concomitanza con la Giornata della persona anziana in autunno. Seguirà convocazione.

Sul nostro sito e i nostri profili social media saranno pubblicate regolarmente delle comunicazioni e dei consigli per affrontare questa emergenza. Molto utile sul piano emotivo e psicologico il sito: [salutepsi.ch](http://salutepsi.ch). Per le informazioni sulla pandemia vi raccomandiamo di utilizzare i siti del Cantone e della Confederazione: [www.ti.ch](http://www.ti.ch) e [www.admin.ch](http://www.admin.ch).



© Locarno Festival

## «Non perdetevi la speranza»

Come molti ben sapranno Marco Solari, Presidente del Festival del Film di Locarno, è uno dei molti ticinesi guariti dal Coronavirus. Gli abbiamo chiesto di lanciare un messaggio a tutti gli anziani del Cantone. Eccolo: «Non mollate e soprattutto non perdetevi la speranza. È una bruttissima realtà, un incubo, ma tutti noi anziani abbiamo avuto nella nostra vita delle prove sovente pesanti. Le abbiamo superate. Oggi dobbiamo essere da esempio nel sapere vincere anche questo incubo... ed essere coraggiosi dinnanzi alle generazioni più giovani che hanno avuto nella maggioranza dei casi una vita forse troppo facile e spensierata.»

In questo contesto val la pena ricordare una storia che proprio Marco Solari aveva raccontato in un'intervista pubblicata su *terzaetà* a settembre dell'anno scorso.

C'era una volta un contadino cinese, tanto povero quanto saggio, che per vivere lavorava duramente la terra con l'aiuto di suo figlio. Un giorno il figlio gli disse: «Padre che disgrazia, il nostro cavallo è scappato dalla stalla!» Ma il padre gli rispose «Perché la chiami disgrazia? Aspettiamo e vediamo cosa succederà nel tempo!» Qualche giorno dopo il cavallo ritornò portando con sé una mandria di cavalli selvatici. «Padre che fortuna! – Esclamò questa volta il ragazzo – Il nostro cavallo ci ha portato una mandria di cavalli selvatici». «Perché la chiami fortuna? – rispose il padre – Aspettiamo e vediamo cosa succederà nel tempo.» Qualche giorno dopo, il giovane nel tentativo di addomesticare uno dei cavalli, venne disarcionato e cadde al suolo fratturandosi una gamba. «Padre che disgrazia, mi sono fratturato una gamba.» «Perché la chiami disgrazia? Aspettiamo e vediamo cosa succederà nel tempo», sentenziò ancora il padre. Qualche tempo dopo, passarono per il villaggio gli inviati del re con il compito di reclutare i giovani da inviare in guerra. Il giovane però scampò all'appello perché era a letto con la gamba immobilizzata...

La storia continua così, infinita e mutevole come la vita stessa, dove positivo e negativo sono solo punti di vista.

## Le parole ai tempi del Coronavirus

Siamo piombati sotto il segno del coronavirus e dobbiamo convivere. Il coronavirus cerca di infettare anche le nostre menti. Una vocina interiore da combattere con la ragione ci suggerisce scenari apocalittici, le piaghe d'Egitto (la Bibbia, tanto tempo prima di Freud, aveva già mappato la psiche umana), la pandemia che non sappiamo quando finirà.

Le parole sono pietre? Le parole sono vento (verba volant)? Dopo una bulimia di termini volatili: fake news, percezione vincente sulla fattualità, narrazioni sfrenatamente alternative e però accreditate e condivise con superficiale euforia da "like" sui social, è successo nella realtà qualcosa di terribile.

È caduta questa parola pesante, pesantissima. Una di quelle (poche) che cambiano davvero la vita di tutti. Parole sconosciute che all'improvviso dobbiamo imparare. Parole non liquide da web. In altri tempi avevamo pensato magari che alcune di esse non ci riguardassero personalmente: come AIDS, Chernobyl, 11 Settembre, migrazioni di massa, crisi dei subprime. Non è vero. Scenari diversi, coinvolgimento planetario. Ma adesso c'è COVID-19 (che riassume e condensa: Corona, Virus, D sta per disease – malattia – e '19, l'anno della scoperta). Non c'è (o non c'è ancora) un algoritmo che ci scodella la soluzione. Siamo tutti isolati, soli con noi stessi a riflettere sul coronavirus e la sua infernale capacità di modificarci la vita. Perché ha cambiato il modo di pensare noi nel mondo. Dobbiamo applicare più attenzione al comunicare (anche le "parole pubbliche" devono darsi una regolata; si sappia che le stiamo soppesando una per una). Le responsabili restrizioni devono coinvolgere tutti, pena danneggiare la comunità (di cui siamo parte). Forse ci sta abbandonando l'idea-droga di godere di tutte le libertà e le leggerezze che ritenevamo nostro diritto inalienabile. La società è fragile, ce n'eravamo ancora una volta dimenticati. E torneremo a dimenticarci quando coronavirus non sarà più il vocabolo principale del quotidiano. Perché l'umanità è fatta così.

(Un'anonima lettrice)

## UNI3 fai da te

Preso atto della delicata situazione in cui siamo andati a finire tutti, ho pensato di organizzarmi dei corsi UNI3 per conto mio. Come? Sarà capitato anche a voi, come diceva una canzone, di avere un'idea in testa ed è questa: nel corso degli anni ho partecipato ad un gran numero di corsi, della maggior parte delle lezioni ho tenuto le dispense lette magari a suo tempo in modo superficiale e poi magari solo classate, perché non riprenderle? E spesso ho fatto delle vere riscoperte. In molti casi ho cercato in Wikipedia per complementi di informazioni o di approfondimento, segnatamente per storia, filosofia, ambiente, ecc. Ora sto recuperando una mia vecchia passione, la matematica, della quale ho trovato un enorme numero di informazioni nella documentazione ricevuta nei corsi del 2018 e 2019. Ora con calma a casa e senza affanno, tanto devo far passare il tempo, posso approfondire concetti che durante le lezioni avevo sorvolato o non ben capito. Penso di avere molto lavoro da fare. (Umberto, 86 anni)

## Campioni di carte e pulizie

Sono stata prelevata da mia figlia e mio genero e portata a casa loro dove sono ospite fino a quando finisce l'emergenza. In questo modo anche gli altri miei due figli sono più tranquilli. Siamo tutti diventati campioni di burraco e di briscola, maestri nel riordinare cantine e garage, svuotare armadi per poi scoprire che bisognerà rinnovare il guardaroba perché bisogna cambiare qualcosa. Passo le giornate leggendo e completo complicatissime griglie di sudoku. I corsi mi mancano un po', mi manca stare con la gente ma me ne faccio una ragione. Adesso la cosa più importante è non ammalarsi. (Vera, 81 anni)



## ***Il virus non si scaccia col pensiero ma pensare bene ci aiuta ad affrontarlo meglio***

*Nel periodo critico che stiamo vivendo con l'epidemia da nuovo Coronavirus siamo tutti sollecitati anche da un punto di vista psicologico. Questa breve guida è come una borsa degli attrezzi, sta a ciascuno servirsene nel modo migliore pur ricordando che non sostituisce in alcun modo un aiuto specialistico; vuole invitare a riflettere e a dirigere meglio i propri pensieri, a orientare le emozioni ma anche a gestire i propri comportamenti.*

**Di fronte a una minaccia abbiamo paura.** È normale, è una risposta appropriata, è perfino utile. La paura infatti è proprio la risorsa che abbiamo a disposizione per prevenire i pericoli. Ci segnala la loro presenza, ci attiva e permette di metterci in sicurezza o di chiedere aiuto.

**La paura è un'emozione e come tale non è né buona né cattiva.** In determinate circostanze però, troppa paura può bloccarci, può interferire con il nostro normale funzionamento, può farci fare cose sbagliate, cose che non ci fanno stare bene oppure che non sono necessarie. Se poi i pericoli che percepiamo diventano molti, se l'esposizione a questi pericoli dura molto tempo, allora la paura diventa troppa e finisce per

diventare panico e davvero non è più utile. Non solo non ci protegge ma aumenta il nostro malessere.

**Le cose che non conosciamo sono quelle che ci spaventano di più.** La diffusione del Coronavirus fa parte di queste cose. Non abbiamo esperienza personale in merito sulla quale basarci per poterci orientare nella condotta perché questi fenomeni sono rari e, per la gran parte della popolazione, nuovi. Questa mancanza di esperienza ci fa cercare informazioni, a volte in maniera esagerata e senza verificarne le fonti con il risultato che, alla fine, non ne sappiamo di più anche se abbiamo letto molte cose, siamo più spaventati e perdiamo di vista l'oggettività. Le emozioni prendono il sopravvento e il nostro comportamento ne risente in negativo.



## SoLidaRiZZare

**Non siamo soli**, questa esperienza ci offre la possibilità di sentirci tutti comunità, tutti sulla stessa barca. Per questo la cura delle relazioni è importante, pur nel rispetto delle norme vigenti di distanziamento e, se del caso, di isolamento. Mantenere i contatti, anche attraverso le possibilità che offre la tecnologia, aiuta a stare meglio ma anche a sentirsi meglio. Ci decentra un po', ci fa sentire reciprocamente responsabili nella solidarietà.

Non diffondere informazioni fuorvianti, aiutare le altre persone, a partire da chi ci sta vicino, a selezionare a loro volta quanto li raggiunge, creare reti soprattutto con chi riteniamo essere più solo, sono tutte cose che fanno parte di questa dimensione. Esercitare la solidarietà aumenta la serenità ed è contagiosa. Un contagio diverso da quello del Coronavirus, ma efficace nel combattere certi suoi effetti secondari che ha sullo stato d'animo delle persone e sul clima della collettività.

## CoNteNere

**Il panico è un cattivo consigliere.** Comportamenti guidati dal panico rendono la vita più difficile a chi li attua e alla collettività. Non aiuta ad affrontare nel modo migliore i problemi, al contrario, la prospettiva del panico impedisce di vedere le cose per quello che sono e trovare soluzioni davvero efficaci. Non solo. Impedisce anche di mettere in atto correttamente le indicazioni utili per affrontare la situazione.

È importante mettere degli argini alle emozioni quando superano una certa soglia, rompere i circoli viziosi di pensiero che le alimentano: non è facile, ma concentrarsi maggiormente sui fatti oggettivi può aiutare. Può essere utile anche trovare interlocutori affidabili coi quali condividere le proprie preoccupazioni o rivolgersi, se del caso, al sostegno di uno specialista, soprattutto quando percepiamo di non essere più padroni delle nostre scelte e dei nostri pensieri.

## DistInguere

**È importante imparare a distinguere** i fatti, oggettivi e comprovati a livello scientifico, dalle credenze, dalle supposizioni, dalle mille opinioni che in questi tempi circolano attorno al Covid 19. Per fare questo vale la pena affidarsi alle informazioni che vengono dai siti istituzionali ([www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)) e dalla comunità scientifica.

Distinguere significa anche riuscire a fare la differenza tra la sensazione di paura che si percepisce e l'effettivo rischio che si corre, coi relativi pericoli reali con i quali ci si confronta. La sensazione di paura nasce dal clima collettivo, dal bombardamento di informazioni che si riceve o al quale ci si espone, dall'attenzione protratta su determinati temi.

## FoCaLiZZare

**Focalizzarsi esclusivamente su una cosa ne fa aumentare l'importanza e la gravità** a discapito della reale percezione sia di questo problema che anche di altri, i quali finiscono per passare in secondo piano pur essendo ugualmente rilevanti. Occorre mantenere una visione di insieme. La paura può creare una sorta di effetto riflettore per cui si considera solo ciò che è in luce mentre tutto il resto, che non è meno presente di ciò che vediamo, è come se non ci fosse.

Focalizzarci in modo esclusivo su una cosa, o addirittura solo su alcuni suoi aspetti, ci distoglie da altri elementi di pari importanza, ma anche dalle risorse che ci sono, dalle relazioni dalle quali possiamo trarre sostegno oppure che necessitano del nostro sostegno. Insomma, focalizzarci riduce molto le nostre possibilità, la nostra comprensione e la nostra capacità di gestire al meglio la situazione che stiamo vivendo.

## ArGinare

**Occorre fare ordine in ciò che si sa, in ciò che si fa e in ciò che si pensa.** Per fare questo è necessario non cedere alla tentazione di cercare continuamente informazioni via internet, troppe notizie non sempre aiutano a comprendere e non sempre sono tutte affidabili. Mettere un argine è importante per canalizzare al meglio quello che sappiamo e che riceviamo da fonti sicure. In questo senso è importante tenere questi contatti, aggiornarsi regolarmente evitando però la ricerca continua e insistente di informazioni.

Stare sempre in allarme non aiuta, anzi peggiora la situazione; chi è sempre in allarme è costante in tensione, alla ricerca di strumenti e strategie per proteggersi, tende a concentrarsi molto su di sé, a cercare alleati che confermino le proprie visioni. Uno stato continuativo di allerta porta il nostro organismo "a scaricare le batterie".

## PaZiEntare

**Abbiamo bisogno di tempo** per elaborare quello che sta succedendo: la fretta non è una buona consigliera. Le esperienze alle quali si è oggi esposti necessitano di tempo per occuparsene, per metabolizzarle, affrontarle e gestirle. Pazienza vuol dire accettare il fatto che le cose non si risolvono subito.

Pensare di proteggersi al cento per cento dagli eventi della vita, non solo dal Coronavirus, è illusorio e può portare all'exasperazione nel tentativo di realizzare questa esigenza di tutela di sé stessi e dei propri cari. La qualità della vita dipende anche dalle nostre scelte, a cosa diamo importanza, possiamo fare davvero molto per vivere bene anche nei momenti difficili.

## Polenta e toccalà

“**Orzada.** Si faceva con l’orzo oppure col frumento da minestra. Si usa ancora un po’ ma sempre meno, e si adopera piuttosto il cosiddetto orzo germanico, di più facile cottura e forse più digeribile. Il nostro è molto più gustoso e andava bene quando un bel piatto di minestra con un pezzo di pane bastavano per cena; ora invece, dopo la minestra, ci vogliono tante altre cose, e così l’orzada diventa indigesta.

A Rovio una volta la facevano così: la mattina presto la *regiùra* metteva su la pentola grande con l’acqua e l’orzo od il frumento; faceva bollire un po’, vi aggiungeva una scodella di latte, (magari latte di capra), un salamino (luganiga, codeghino o mortadella di fegato), alcune fette di patate ed una manciata di fagioli. Con una parte del brodo incominciava a bagnare la zuppa della colazione, poi il resto bolliva fino a mezzogiorno. Allora la famiglia desinava col salamino e la solita polenta o, come dicevano, polenta e toccalà, perché il salame era sempre molto scarso. Anzi, credo per ischerzo, raccontavano così: il salamino si attaccava al soffitto con una cordicella e veniva a pendere sulla tavola e ognuno vi faceva toccare là i bocconi della sua polenta; in ultimo il *regiù* lo tagliava a pezzetti: uno per uno; oppure, in certe famiglie, dicevano, se lo mangiava tutto lui, come capo di casa. Per la cena poi, restava la minestra; così con una sola pietanza si era provveduto a tutto il giorno.

Talvolta, l’orzada si condiva soltanto con il latte e una pestata di lardo.”

Tratto da: *Donne ticinesi Rievocazioni*, 1928, p. 110. Ripubblicato in: Nelly Valsangiacomo, Franca CLeis, Anita Testa Mader, *Donne ticinesi Rievocazioni 1928-2008. Il lavoro femminile*. Edizioni Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino, 6900 Massagno. Per ordinazioni: [archivi@archividonneticino.ch](mailto:archivi@archividonneticino.ch) – Tel. 091 648 10 43 (martedì, ore 9-16).



## Il 2020 dichiarato anno internazionale delle infermiere e delle levatrici

L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato il 2020 Anno internazionale delle infermiere e delle levatrici. Mai come in queste settimane di pandemia la popolazione ha potuto apprezzare la professionalità e l’impegno straordinario di infermiere e infermieri nelle cliniche e negli ospedali, nelle case per anziani e nei servizi di assistenza e cura a domicilio. Mai come adesso le neo-mamme hanno potuto contare sull’accompagnamento rassicurante delle levatrici. La generazione dei nonni ringrazia!

## Donne intraprendenti

**Elda Marazzi** (1909-1982), lavorava all’Ospedale La Carità di Locarno come segretaria e nel contempo gestiva il ristorante locarnese “Della Posta” di proprietà della famiglia. Trovava il tempo per collaborare al *Volontariato Autolettiga*, a *Pro Infirmis*, all’*Associazione Giovani Esploratori Ticinesi* di Locarno, per dirigere il Centro trasfusionale della Croce Rossa e per insegnare alla scuola delle laborantine. Fondatrice della sezione ticinese della Lega contro il cancro e prima segretaria dal 1937 al 1982, già negli anni Sessanta si prodigava per la salute femminile, promuovendo l’autocontrollo del seno. La troviamo in prima linea anche nella lenta conquista del diritto di voto alle donne, ottenuto nel 1969. A 62 anni, Elda Marazzi coronò il suo intenso percorso di vita con l’elezione nel parlamento cantonale per la legislatura 1971-1975, una delle prime undici deputate. Una donna straordinariamente sempre in prima linea! Di più: [www.archividonneticino.ch/](http://www.archividonneticino.ch/) - [www.rsi.ch/donnestorie](http://www.rsi.ch/donnestorie)

**Carla Balmelli** (1919-2006), ispiratrice delle prime politiche sociali del Canton Ticino e cofondatrice dell’ATTE. Funzionaria dirigente intelligente e determinata, al fianco dei consiglieri di Stato Federico Ghisletta (dal 1959 al 1971) e Benito Bernasconi (dal 1971 al 1983), contribuì alla costruzione dello Stato sociale ticinese, a porre le basi per leggi settoriali mirate a gruppi di popolazione (madri e minorenni, anziani e invalidi), basate sulla collaborazione fra lo Stato e l’iniziativa privata di fondazioni e associazioni. In quegli anni, al Dipartimento delle Opere Sociali era considerata il sesto consigliere di Stato. Cofondatrice dell’ATTE nel 1980, ne fu vice-presidente dal 1985 al 2005. All’ATTE attribuiva la forza della prevenzione e della solidarietà ma anche la concretezza di offrire quei servizi che ancora mancavano nel cantone (distribuzione mezzi ausiliari, soggiorni di cura, viaggi in gruppo, centri diurni, università della terza età, telesoccorso). Una donna lungimirante! Di più: [www.archividonneticino.ch/](http://www.archividonneticino.ch/) - [www.rsi.ch/donnestorie](http://www.rsi.ch/donnestorie)



## CINEQUIZ

Cari spettatori dei nostri cinema, vi mancherà molto, di questi tempi, non poter scegliere un nuovo titolo da andare a vedere in una sala. Per passare il tempo e insieme rinfrescare le vostre conoscenze cinefile, vi proponiamo questo quiz.

1. Quale regista è considerato il padre degli "spaghetti western"?
2. Quale film del 2004 di Paolo Sorrentino, con protagonista Tony Servillo e nel cast anche Antonio Banderis, è stato girato in buona parte nel Canton Ticino?
3. Quanti Oscar ha vinto come migliore protagonista Meryl Streep?
4. Come si chiama la corrente cinematografica comprendente film come *Sino all'ultimo respiro* di Godard, *I quattrocento colpi* di Truffaut, *Le beau Serge* di Chabrol?
5. A che numero è giunta sinora la saga di *Mission Impossible*?
6. Chi è il famoso attore noto a inizio carriera per essere stato il doppiatore italiano di Oliver Hardy (Ollio)?
7. Qual è il film del 1971, inizialmente previsto per la tv, che ha fatto conoscere Steven Spielberg?
8. Come s'intitola il sequel di *Blade Runner* e chi ne è il protagonista?
9. Il film *Höhenfeuer* ha vinto nel 1985 il Pardo d'oro al Festival di Locarno. Quale cineasta svizzero ne è l'autore?
10. *Via col vento* è tratto dal romanzo omonimo. Chi è l'autrice?

*Soluzioni:*

**CINEQUIZ** 1. Sergio Leone 2. *Le conseguenze dell'amore* 3. Tre 4. Nouvelle Vague 5. Sei 6. Alberto Sordi 7. *Duel* 8. *Blade Runner 2049*/ Ryan Gosling 9. Fredi M. Murer 10. Margaret Mitchell **CRUCIVERBA** **Orizzontali** 1. gratifica 8. tap 11. sol 12. nana 13. gufi 14. golf 16. cubi 18. fo

## CRUCIVERBA

1	2	3		4	5	6	7			8	9	10
11				12						13		
	14		15			16		17			18	
19					20					21		
		22										23
24	25			26				27				
28			29				30			31		
32		33				34				35		
36					37							

### DEFINIZIONI

**Orizzontali** 1. Incentivo, premio in denaro 8. Dopo il tip in un ballo 11. Nota musicale 12. Piccola donna 13. Rapaci notturni 14. Uno sport con le buche 16. Hanno sei facce 18. Dario, Nobel italiano 19. Partecipazione 22. Sostegno 24. Un punto sulla pelle 26. La dea della discordia 27. Ingegno, intelletto 28. Le vere iniziali di Collodi 29. Mario, sindaco a Bellinzona 31. Bendare meno bene 32. Affetto 34. Provate, sperimentate 36. Il frutto per il ratafià 37. Si fa tacendo **Verticali** 1. Iniziali del pittore Segantini 2. Falò, catasta in fiamme 3. Fernando, pilota in Formula 1 4. Inserire, introdurre 5. Nota musicale 6. Infortuni, disgrazie 7. Precede l'effetto 8. Si dà all'amico 9. Tagliati ... come salami 10. Nome di dodici papi 13. Si alternano ai dolori 15. Ladro senza pari 17. Donne del Myanmar 19. Un ballo alle Folies Bergère 20. Esistenza 21. Località presso Sion 23. Velivolo 25. In testa all'armigero 29. Un Monte a Lugano 30. Di + il 33. Oca senza coda 35. Iniziali di Nuvolari

## GIOCHI IN RIMA

### 1. Cambio di doppia consonante (7/7)

#### Perso sopra Arvigo

Passai una notte all'addiaccio  
d'un gelido mese di maggio  
con uno dei miei figli in xxxxxx  
sulla strada che porta a Xxyyyx.

### 3. Sciarada incatenata (3-7/9)

#### Viva la pace

Di Sem il fratel germano,  
piccolo, ma alla mano,  
guarda il fiume passare  
che Vedeggio si fa chiamare.

### 2. Frase bifronte (7/1-2-4)

#### Dilemma di podista capriarchese

Quando ad Xxxxxx mi alleno  
spesso mi son detto:  
"Faccio un salto sul San Zeno  
x xx xxxx del laghetto?".

### 4. Lucchetto (6-5/7)

#### Papà poliziotto di borgata

Mettiti in testa ben xxxxy  
che se tu passi con il yxxx,  
anche a Xxxxxx, mio caro,  
levarti la multa io non posso.

19. condivisione 22. solidarietà 24. neo 26. ate 27. mente 28. cl 29. branda 31. dar 32. amore 34. tentate 36. noce 37. silenzio **Verticali** 1. gs 2. rogo 3. alonso 4. infilare 5. fa 6. incidenti 7. causa 8. tu 9. affettati 10. pio 13. gioie 15. Ido 17. birmane 19. cancan 20. vita 21. nendaz

23. aereo 25. elmo 29. bre 30. del 33. oc 35. tn **GIOCHI IN RIMA** 1. braccio-braggio 2. Origlio - o il giro 3. cam + mignolo Camignolo 4. chiaro + rosso - Chiasso

# La rivoluzione in una stanza

Emily Dickinson (Amherst, Massachusetts, 1830-1886) è considerata ancora oggi una delle più grandi e originali poetesse di tutti i tempi. Si chiuse nella sua stanza all'età di 25 anni per intraprendere un cammino di crescita spirituale fatto di contemplazione e meditazione. Attraverso la sua finestra osservò l'universo, posò il suo sguardo sulla bellezza del mondo circostante per coglierne l'essenza. Gli insetti, i fiori, i mutamenti delle stagioni e delle diverse ore del giorno, simboli del cambiamento continuo di quella breve avventura chiamata vita, diventarono

migliaia di versi destinati a cambiare profondamente il linguaggio poetico. Nell'arco della sua vita Emily Dickinson scrisse centinaia di lettere e qualcosa come 1775 poesie delle quali solo 7 furono pubblicate in vita. La poetessa scelse infatti di consegnare al cassetto della sua scrivania i suoi pensieri, consapevole che la sua creatività e le sue parole non avessero bisogno della notorietà per esistere. Ed è proprio lì che, con incredibile stupore, li trovò la sorella dopo la sua morte. Le poesie proposte qui sono tratte da: Emily Dickinson - Poesie - Oscar Classici 2014.

97.

L'arcobaleno non mi disse mai  
che raffiche e tempeste sono finite,  
eppure è più convincente  
della filosofia.

\*\*\*\*\*

668.

«Natura» è ciò che noi vediamo:  
la collina, il meriggio, lo scoiattolo,  
l'eclisse, il calabrone,  
Natura è Paradiso.  
Natura è ciò che udiamo:  
il fringuello ed il mare  
il tuono, il grillo,  
Natura è melodia.  
Natura è ciò che conosciamo,  
ma non sappiamo esprimere:  
così impotente la nostra saggezza  
contro la sua semplicità.

