

UNI3 pag.23
Viaggi pag.34



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XLI - N.5 - DICEMBRE 2023



L'ATTE VI AUGURA
BUONE FESTE!

Più longevi e in salute grazie agli amici e alla cultura

Una volta all'anno, in genere a settembre, le sale di SpazioReale a Monte Carasso ospitano il World Press Photo Exhibition, l'unica occasione nella Svizzera italiana di vedere (per soli 10 CHF!) quello che The New York Times ha definito come l'evento più importante del fotogiornalismo mondiale. Con circa 140 fotografie esposte, la mostra itinerante (fa tappa ogni anno in più di 120 città in 50 paesi di tutto il mondo) è infatti il prodotto di uno dei più rilevanti concorsi di fotogiornalismo a livello internazionale, che fin dal 1955 premia i migliori fotografi professionisti della stampa, fotogiornalisti e fotografi documentaristi. Un appuntamento a mio avviso molto interessante perché riesce sempre a cogliere le molteplici sfaccettature del mondo in cui viviamo, inducendo il visitatore a riflettere sulla realtà contemporanea. Gli aspetti toccati dal lavoro di questi professionisti sono i più diversi, a volte riguardano situazioni drammatiche lontane da noi, come la guerra, a volte, invece, temi che ci toccano più da vicino, come l'invecchiamento della popolazione. È il caso della fotografia "Il grande oblio" della fotografa sudafricana Lee-An Olwage, la quale con il suo scatto ha voluto porre l'accento sul tema della demenza nel continente africano. Seduta su una panca all'interno di una scuola, l'anziana ritratta nell'immagine appare assorta nei suoi pensieri, mentre alcune donne le camminano attorno. Al di là della bellezza della foto che, descritta così, non dice ovviamente molto (si trova facilmente in internet, basta digitare nella barra di ricerca il titolo e il nome dell'autrice), ciò che mi ha colpito è il contesto in cui è stata scattata: "Con l'aumento dell'aspettativa di vita – spiegava la didascalia – la demenza sta diventando sempre più una questione di salute pubblica e socio-culturale in Gahna e in tutta l'Africa. A causa della mancanza di una coscienza diffusa circa i comportamenti associati a tale condizioni, le donne che presentano sintomi di demenza vengono a volte percepite come streghe. In Gahna, possono essere mandate a vivere nei cosiddetti «campi delle streghe»". Quando ho finito di leggere il testo non ho potuto fare a meno di pensare all'abisso che ci separa da quella realtà, un divario per me ancor più evidente in quell'occasione perché, pochi giorni prima, avevo approfondito alcuni temi del convegno tenutosi al Centro di ricerche biomediche della Svizzera italiana (Bios*) proprio sul tema dell'invecchiamento. Da una parte avevo dunque i "campi delle streghe" e dall'altra i risultati più recenti fatti dalla scienza nell'ambito della medicina della longevità.

Vi racconto tutto questo non per indagare i motivi economici, sociali e politici alla base del divario tra la nostra società e quella africana, ma per rendere quanto emerso dal forum di

fine agosto degno di un'attenzione ancora maggiore, perché, a conti fatti, abbiamo la fortuna di vivere in un Paese in cui i "campi delle streghe" non esistono più. Se dapprima gli esperti si sono concentrati sull'invecchiamento considerandolo da un punto di vista biologico e medico; nella seconda parte del pomeriggio, gli studiosi si sono dedicati all'impatto che le relazioni sociali, la cultura e le arti hanno sulla salute e la longevità. In quest'ambito si stanno moltiplicando gli studi che confermano come proprio la cultura e le arti contribuiscano ad aumentare l'aspettativa di vita delle persone.

Come sottolinea il direttore dell'Istituto oncologico di ricerca Andrea Alimonti, la cui intervista verrà pubblicata su *terzaetà* di febbraio, oltre all'attività fisica e a una vita sana (dieta equilibrata, poco alcol, buona qualità del sonno e niente fumo), "Per invecchiare bene è importante impegnarsi in attività cognitive stimolanti, come la lettura, e mantenere vive le relazioni sociali. La cultura e le arti possono influenzare positivamente l'aspettativa di vita delle persone. Partecipare ad attività culturali e creative può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e la connessione sociale, elementi chiave per un invecchiamento ben riuscito."

Nel suo piccolo, l'ATTE propone molteplici attività in questo senso, sia a livello cantonale sia a livello sezionale; basta essere un minimo pro-attivi e curiosi per trovare qualcosa in grado di stuzzicare il nostro interesse. È dunque con questo spirito che vi invito a sfogliare *terzaetà* di dicembre: cercate fra le sue pagine ciò che potrebbe rendere il vostro 2024 un anno ricco di occasioni stimolanti, in cui imparare qualcosa di nuovo, vedere nuove città e, perché no, fare nuove amicizie. La vostra salute ne gioverà. Buona lettura e Buone Feste.

Laura Mella

Editoriale

Il Segretariato : Marco Pattisio, Lara Moslemani, Alessia Mennillo, Mara Di Leo, Mariella Bianchini, Gian Luca Casella, Laura Mella, Antonella Lepori e Katjuska Schär





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLI - N. 5 - Dicembre 2023
Tiratura: 10.000 copie

Distribuzione:

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

Responsabile

Laura Mella

Hanno collaborato a questo numero

Veronica Trevisan, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Claudio Guarda, Marisa Marzelli, Alessandro Zanoli, Emanuela Epiney-Colombo, Giampaolo Cereghetti, Silvano Marioni, Loris Fedele, Renato Agostinetti, Lucio Negri, Renato Simoni, Amanda Buergin Gelsomino, Stefania Lorenzi

Corrispondenti dalle sezioni

Fabio Sartori, Aldo Albisetti, Sergio Bernardi, Maurizio Lancini, Raimondo Cereghetti, Manuela Molinari, Gian Piero Bianchi

Comitato cantonale ATTE

Giampaolo Cereghetti (presidente), Giorgio Comi, Fabio Sartori, Daniel Burckhardt (vicepresidente), Eros De Boni, Pierre Spocci, Bruno Balestra, Mauro Chinotti, Laura Donati, Achille Ranzi, Marisa Marzelli, Aldo Albisetti, Roberto Malacrida.

Presidenti onorari:

Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

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

Impaginazione

Laura Mella

Stampa

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

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

In copertina: L'“Albero della Pace” di Claudio Baccalà, pittore ticinese del quale quest'anno ricorrono i 100 anni dalla nascita di cui vi parleremo in terzaetà di febbraio.

6



ATTUALITÀ ATTE

Anziani e digitalizzazione, riassunto dei contenuti emersi durante la tavola rotonda organizzata alla Sala Aragonite di Manno a ottobre.

14



ARTE

Due mostre d'eccezione al MASI di Lugano ci parlano di storia, cultura e divulgazione scientifica.

10



TECNOLOGIE

Uno sguardo alle applicazioni utili alle persone anziane.

12



TRADIZIONI

Chi erano i Re Magi e da dove venivano? La storia di questi misteriosi sapienti venuti dall'Oriente.

20



MUSICA

Dalle note alle parole: quando i musicisti si raccontano.

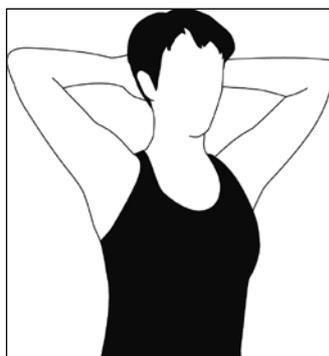
22



SOCIETÀ

UNI3, panoramica sui risultati del sondaggio nazionale.

32



SALUTE

L'importanza di mantenere in forma le spalle.

VITA DELL'ATTE

37 SEZIONI E GRUPPI

42 LA BACHECA

RUBRICHE

09 BUONO A SAPERSI

18 CINEMA

19 VOX LEGIS
SATYRICON

28 PROTAGONISTI
FRA LE PAGINE

41 PAROLA AI LETTORI

46 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

30 AVA EVA

31 ATIDU



JAVA - BALI Perle d'Indonesia

4-17 maggio 2024

Con il prof. Stefano Caldirola

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

«Il digitale è il mezzo non il fine, l'essere umano e la sua felicità sono il centro»

Redazione

Vivere o sopravvivere nell'era digitale? Con questo titolo si è tenuta il 23 ottobre a Manno l'annuale Giornata cantonale dell'anziano. Tre gli ospiti presenti sul palco a discutere del tema: i professori Luca Maria Gambardella e Stefano Cavalli, e il Consigliere di Stato Raffaele De Rosa. Molto attente e coinvolte le persone in sala, che in più di un'occasione hanno preso la parola per porre ai relatori domande specifiche o esporre il loro punto di vista su quanto da loro detto. Ne è uscito un pomeriggio ricco di riflessioni del quale cerchiamo qui di riproporvi l'essenziale, puntando i riflettori su alcuni temi emersi.

Il rapporto tra uomo e tecnologia

Nel suo discorso introduttivo, il giornalista della RSI e moderatore della discussione Mario Fabio ha ben sottolineato come il genere umano, da sempre, abbia cercato di migliorare la propria condizione inventando strumenti e soluzioni che gli rendessero la vita più facile: *"A partire dall'invenzione della ruota e fino ad arrivare ai giorni nostri – e quindi anche alla rivoluzione digitale – non poche sono state le scoperte che ci hanno fatto fare giganteschi passi in avanti. Il rapporto fra uomo e tecnologia è un rapporto che affonda le sue radici nella notte dei tempi. E, per alcuni di noi, l'oggetto tecnologico che più di tutti incarna il presente è probabilmente lo smartphone. Ma è sopravvalutato o effettivamente è una tra le invenzioni più rilevanti nella storia dell'uomo? Sicuramente la seconda cosa che ho detto – anche se a dirlo non sono io, ma il professor Francesco Parisi docente al Dipartimento di Scienze Cognitive dell'Università di Messina, che ha provato a indagare la relazione tra uomo e innovazione tecnologica nel suo saggio "La tecnologia che siamo".*

Lo smartphone si pone in continuità con quella che il professor Parisi definisce «l'esperienza schermica». Ovvero una storia visiva che inizia con le pitture rupestri per arrivare al cinema, alla fotografia, alla televisione e ai computer. Lo smartphone rappresenta la forma finale di questo processo. È insieme un quadro rinascimentale, uno specchio dotato di memoria, una porta d'accesso all'informazione e uno strumento che plasma la nostra identità. Non è quindi un'esagerazione definirlo – questo sempre secondo il professor Parisi – l'emblema della tecnologia contemporanea".

Il divario digitale

Se è vero che lo smartphone è solo l'ultima tappa di un processo iniziato migliaia di anni fa, è altrettanto vero che il progresso di cui è oggi l'emblema richiede uno spirito d'adattamento non per tutti immediato. Un aspetto, quest'ultimo, evidenziato dal Consigliere di Stato Raffaele De Rosa, che ha definito gli anziani come la fascia della popolazione più eterogenea di tutte, composta com'è da persone molto diverse tra loro per conoscenze ed esigenze; e già sottolineato dal nostro presidente Giampaolo Cereghetti nel suo intervento di apertura: *"La transizione all'era digitale non è stata uniforme. Non tutti, a cominciare dai più anziani, sono cresciuti con la stessa familiarità nei confronti dei vari dispositivi. L'adozione di questi strumenti risulta sovente condizionata da fattori come l'età, la formazione, le risorse finanziarie e forse persino il luogo di residenza. Ciò ha portato a quello che viene definito il "divario digitale", prima di tutto tra vecchie e nuove generazioni, ma anche all'interno stesso di quelle anziane, dove si trovano persone che hanno competenze discrete o addirittura molto buone, mentre altre continuano a sentirsi escluse o insicure di fronte a questo nuovo mondo."* È proprio partendo da questo presupposto che l'ATTE ha avviato lo "Sportello digitale", un progetto pilota che ha incuriosito molto i presenti e del quale trovate le prime date e il luogo dove è stato avviato a pag. 45.

Esperienze di vita e benessere

Del divario digitale si è occupato anche il prof. Stefano Cavalli (Responsabile Centro competenze anziani, Professore RS DEASS Dipartimento economia aziendale,

sanità e sociale), mettendo in luce un aspetto del tema al quale spesso si dà poco peso: *"Se le persone anziane utilizzano meno o hanno più difficoltà con le tecnologie digitali, non è perché sono anziane ma perché sono nate e cresciute in un mondo non digitalizzato"*, un'affermazione tanto semplice quanto significativa. Di fatto, le difficoltà riscontrate in questa fascia d'età con le nuove tecnologie sono solitamente da ricondurre al loro funzionamento, del quale per molti è difficile capire la logica, per il semplice fatto che non corrisponde a nulla di quanto vissuto o utilizzato fino all'età della pensione o, per lo meno, per gran parte della vita lavorativa. Basta guardare quando ha preso piede Internet e sul mercato sono comparsi i primi smartphone (grosso modo primo decennio del 2000) per farsi un'idea: quando è successo, gli over75 di oggi erano già più che cinquantenni, mentre gli over85 stavano andando o erano già in pensione. Questo ha un peso e non è un caso che il prof. Gambardella (Prorettore all'innovazione e alle relazioni aziendali, professore ordinario presso la Facoltà di Informatica e membro dell'ID-SIA, Istituto Dalle Molle di studi sull'intelligenza artificiale USI-SUPSI che ha diretto dal 1995 al 2020), nel suo intervento, abbia ricordato quanto sia importante garantire le pari opportunità: *"Le persone con scarsi mezzi finanziari o con un basso livello di istruzione tendono a usare meno i media digitali. Alla luce di questo divario digitale è importante e necessario continuare a proporre offerte analogiche."* Per l'esperto *"la digitalizzazione è il mezzo e non il fine"* e in quest'ottica va utilizzata, tenendo conto anche dei benefici che può portare. *"La buona salute in età avanzata – ha spiegato Gambardella citando la fondazione Promozione Salute Svizzera – indica la capacità di un individuo di fare ed essere ciò che ama. L'attenzione, quindi, non è sulle malattie, ma sull'autonomia, sul benessere soggettivo e sulla qualità di vita"*. In questo senso la digitalizzazione gioca senza dubbio un ruolo, *"perché interessa le persone anziane in molti settori della vita: abitare, mobilità, integrazione sociale, salute,*



Nella foto, da sinistra: il giornalista Mario Fabio, il prof. Luca Maria Gambardella, l'on. Raffaele De Rosa e il prof. Stefano Cavalli.

cure, assistenza...". Pressoché in tutti gli ambiti, la tecnologia può essere d'aiuto alle persone anziane, a volte basta anche solo un'applicazione per semplificarci la vita. Ne parla Loris Fedele nel suo articolo pubblicato a pagina 10.

Insidie e preoccupazioni

Secondo i dati rilevati da Pro Senectute, in genere i motivi principali per i quali gli anziani non utilizzano le tecnologie sono legati al loro funzionamento (troppo complicato e troppo difficile da imparare) e alla sicurezza. È stato quest'ultimo aspetto che, tra i due, ha interessato maggiormente le persone in sala. Più di una, infatti, le domande legate al tema, le cui risposte hanno preso direzioni diverse a seconda dell'intervento. Da una parte si è parlato di truffe e di come bisogna prestare la massima attenzione sia ai dati che inseriamo nei nostri profili (un approfondimento su come gestire le password in tutta sicurezza lo trovate a pag. 9) sia a ciò che ci arriva per mail o per messaggio; due raccomandazioni che vengono anche fatte durante le giornate di sensibilizzazione organizzate in collaborazione con la Polizia Cantonale "Sicurezza e truffe - Consigli utili per evitarle" (date aggiornate su www.atte.ch). Dall'altra si è toccato il tema delle *fake news*, problema certo non nuovo nel mondo dell'informazione, ma fattosi più importante e difficile da contrastare con l'avvento dei Social, divenuti, nel bene e nel male, una sorta di piazza pubblica dove tutti possono dire e pubblicare tutto. Verificare la veridicità di una notizia richiede del tempo ed è un lavoro di controllo delle fonti che non può viaggiare alla stessa velocità dei Social, motivo per cui fare della buona informazione, ai giorni nostri, è diventato più complicato, soprattutto in contesti di crisi come la guerra o una pan-

demia. Ecco perché è molto importante sviluppare un buon senso critico e saper prendere le distanze da ciò che vediamo e leggiamo, controllando sempre da chi arriva l'informazione, se è una fonte autorevole e affidabile. Nel dubbio, agiamo con prudenza, usiamo il buon senso e confrontiamoci con qualcuno. Questo approccio vale anche per un altro tema emerso più volte durante la discussione: l'intelligenza artificiale e ChatGPT. *"ChatGPT non garantisce nessun tipo di affidabilità rispetto alle informazioni che dice"*, ha puntualizzato il prof. Gambardella. *"È una macchina che ha letto tutto, tutti i libri, tutto quello che c'è in internet ma i testi li ha buttati via. Quello che è rimasto è la capacità di associare a una frase la parola corretta che viene dopo. Quindi se io parlo di mare, tra tutti gli aggettivi possibili, lui mi suggerirà mosso, agitato e salato. Pensare che dietro ci sia una persona che ci sta rispondendo è sbagliato. È quello che si dice un'allucinazione: la frase sull'argomento è corretta, ma non ha un valore scientifico. È una macchina molto brava a chiacchierare ma le fonti non le ha più. L'unico modo per essere sicuri della verità oggi è tornare alle fonti. È un lavoro lungo e faticoso che ChatGPT non fa, perché non è stato costruito per quello"*.

Dette da un riconosciuto esperto del settore, queste parole acquistano ancora più valore. Del resto è proprio da Luca Maria Gambardella che è arrivato l'unico monito del pomeriggio: *"Il digitale è uno strumento utile ed efficace, – ha infatti precisato in chiusura del suo intervento – usiamolo; ma l'essere umano e la sua felicità rimangono al centro, per cui teniamo da una parte l'AI e il Digitale e dall'altra continuiamo a stringere la mano, a trasmettere e condividere emozioni, esperienze ed empatia"*.

Premio di anziani & giovani al FIT

Nell'ambito del 32. FIT (Festival internazionale del teatro e della scena contemporanea) svoltosi a Lugano in ottobre si è ripetuto per il secondo anno il progetto Restez FIT! Una giuria mista di studenti liceali/universitari e anziani (quest'anno tutte donne, comprese alcune socie ATTE) ha assegnato il premio del concorso Young&Kids al migliore spettacolo per ragazzi del Festival. Il riconoscimento è andato a *L'orso felice* della compagnia Dimitri/Canessa. Gli otto giovani e la decina di anziane partecipanti hanno visto gli spettacoli in gara e ne hanno discusso insieme prima di stilare il verdetto.

Il tandem intergenerazionale ha funzionato alla perfezione. Ed è stato interessante constatare come le "sagge" e i ragazzi abbiano interagito in un rapporto reciproco di parità e interscambio di idee. Tanto che si è pure deciso di ritrovarsi convivialmente a scadenza regolare per non perdersi di vista. Un'intelligente iniziativa culturale capace di superare le differenze anagrafiche e che ha permesso alle anziane di misurarsi col dinamismo giovanile.



**NOVITÀ
LIBRARIA**

RIVELLINO

di Paolo Ferrazzini

Tazio Pancredi, giornalista prossimo alla pensione, ritorna nel passato – agli albori del Rinascimento – e vi incontra Leonardo da Vinci, venuto a Locarno per ispezionare il suo Rivellino a opera terminata. Siamo nel 1507 e l'occasione per intervistare il grande Maestro è troppo ghiotta; Leonardo svelerà l'origine del sorriso della Gioconda. Il viaggio in questo esaltante periodo storico riserveranno al lettore un susseguirsi di vicende, con colpi di scena tra Muralto, Locarno, Bellinzona e Giornico. Nella narrazione la continua ricerca dell'aldilà rimane in filigrana e spinge i protagonisti a discutere apertamente dell'esistenza dell'anima e della sua funzione vitale in prospettiva post mortem.



190 pag.
14.8x21 cm
Fr. 20.–



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



SalvioniEdizioni

📍 📱 Seguici per tutte le novità!

beecare.ch



BeeCare

Non vi lasciamo mai soli, neanche a Natale

📞 091 980 44 68

Servizio spitex, badanti ed economia domestica

Password manager, il “portachiavi” che tiene al sicuro le nostre password

di Silvano Marioni

Oggi computer, tablet e smartphone hanno ampliato in modo esponenziale le possibilità di ottenere informazioni e servizi tramite internet: dagli acquisti online alla ricerca di informazioni, dalla consultazione dei social network alla lettura dei quotidiani, dall'ascolto della musica alla partecipazione ai corsi, dalla scrittura di messaggi allo scatto e condivisione di foto, per citarne solo alcuni.

Con l'uso sempre più diffuso di servizi digitali nella nostra vita di tutti i giorni, è aumentato il numero di password che ciascuno di noi deve usare. Questo perché la maggior parte dei siti e dei servizi online ci chiede di accedere inserendo delle credenziali, come nome utente e password.

Tuttavia, le password sono spesso fonte di problemi: sono difficili da creare, digitare e ricordare. Per questo motivo, molte persone tendono ad usare la stessa password per diversi servizi, con evidenti rischi per la sicurezza: se la password di un servizio viene scoperta, i malintenzionati possono accedere con quella stessa password anche a tutti gli altri servizi.

La soluzione ideale è quella di creare una password diversa per ogni servizio, proprio come nella vita reale abbiamo chiavi diverse per le diverse serrature.

Tuttavia, è difficile ricordare più di tre o quattro password. Come fare dunque quando se ne hanno molte da gestire? In questi casi può risultare utile ricorrere ad un gestore di password, comunemente definito con il nome di *password manager*. Si tratta di un software, disponibile sia per computer che per i dispositivi mobili, che consente di memorizzare in modo sicuro tutte le password utilizzate per i diversi siti e servizi online. Le credenziali vengono infatti archiviate all'interno di una “cassaforte” cifrata, protette da una password principale scelta dall'utente. Questa password è la chiave fondamentale per accedere alle altre password e non va assolutamente persa o dimenticata. La “cassaforte”, contenente tutte le password, può essere salvata localmente sul proprio dispositivo oppure online, rendendola in questo modo accessibile ovunque da qualsiasi dispositivo.

Oltre alla semplice memorizzazione delle password, un *password manager* presenta delle funzionalità aggiuntive molto utili: indicando il nome del sito ci apre la pagina di login e inserisce automaticamente il nome utente e la password, rendendo più agevole e sicuro l'accesso. Inoltre, se si desidera, permette di generare delle pas-



sword casuali e complesse per ciascun servizio al momento della creazione, evitando l'incomodo di doverle inventare di volta in volta. Questa funzione crea delle password lunghe e complesse che sono difficili da ricordare per una persona, ma robuste al punto da resistere agli attacchi informatici mirati a scoprirle. Nonostante ciò, il loro utilizzo rimane semplice per l'utente perché è il *password manager* a occuparsi della loro gestione in modo trasparente. L'utente deve solo ricordare una password, quella principale, per accedere al *password manager*.

Sembrerebbe un controsenso conservare tutte le informazioni sensibili in un unico punto. La violazione di quest'ultimo potrebbe permettere l'accesso a tutti i nostri dati e a tutte le nostre password. Tuttavia, la maggior parte degli esperti di sicurezza concorda sul fatto che i *password manager* costituiscono un modo sicuro e protetto per gestire i nostri dati personali. Questo perché memorizzano le password in forma cifrata utilizzando sistemi avanzati che risultano impossibili da decifrare. Il meccanismo fondamentale per mantenere la sicurezza delle password cifrate rimane dunque la password principale, che gestisce la cifratura ed è nota unicamente all'utente. Quest'ultima deve essere scelta attentamente, seguendo le linee guida per creare una password sicura. Deve risultare facile da ricordare per l'utente ma, allo stesso tempo, difficile da indovinare per eventuali malintenzionati.

Per ulteriori informazioni sull'uso delle password, consultare l'articolo sul numero di giugno 2023 di *Terzaetà*, pagina 7.

PASSWORD SICURE CON BITWARDEN

Bitwarden è un *password manager* gratuito e multilingua tra i più conosciuti e utilizzato dagli utenti per le sue caratteristiche interessanti e per la facilità d'uso. Permette di memorizzare tutte le password che si desiderano, tenendole sincronizzate su diversi dispositivi, siano essi computer, tablet o smartphone. È compatibile con i principali sistemi operativi quali Android, iOS, Windows, macOS e Linux. Fornisce inoltre estensioni per tutti i più diffusi browser web per la compilazione automatica dei dati permettendo un accesso semplice e diretto ai servizi.

Bitwarden è un programma open source; appartiene cioè alla famiglia dei programmi il cui codice è liberamente accessibile a tutti in modo che si possa capire come funzionano e verificare la sicurezza. Il software è sottoposto a controlli periodici da parte di specialisti della sicurezza che lo certificano, rendendo pubblici i risultati.

Bitwarden ha la classica struttura di un *password manager* con una “cassaforte” online in cui sono memorizzate le password a cui si può accedere, oltre che con una password principale, anche con l'autenticazione a due fattori o l'autenticazione biometrica.

Per maggiori informazioni si può consultare la documentazione del corso fatto da ATTE all'indirizzo <https://tinyurl.com/attebw>. Per scaricare Bitwarden basta accedere a www.bitwarden.com. Il sito è in inglese ma una volta installato, il software funziona in italiano.

Le App utili a portata di telefonino

di Loris Fedele

Nel suo editoriale dello scorso numero di *Terzaetà* la responsabile della rivista suddivise gli anziani della cosiddetta terza e quarta età, confrontati con i telefoni cellulari, i tablet e i computer, in tre categorie: i curiosi, gli insofferenti/indifferenti e quelli che rifiutano tutto a priori. Questa schematizzazione risponde a un esame di realtà, che vede l'anziano distaccarsi progressivamente dal mondo digitalizzato con l'avanzare dell'età. Tuttavia è innegabile che oggi l'anziano ha una alfabetizzazione tecnologica maggiore di quella che possedeva qualche anno fa, e che se si trova a corto di informazioni è perché non ha potuto o voluto andarle a cercare. A questo proposito si offrono sui vari supporti informatici delle applicazioni dedicate agli anziani, ma non solo. Nel gergo moderno sono definite come App. Per chi ha un minimo di alfabetizzazione tecnologica ci sono miriadi di App. Paolo Riva è una persona che per lavoro e per interesse personale si è molto occupato di App. Da trent'anni è una voce nota della nostra Radio, attualmente sulla Rete Uno con trasmissioni quali "Mille voci" e "Sette e venti". A lui mi sono rivolto per chiedergli delle App utili agli anziani. Mi ha detto: «A

parte le App che rispondono agli interessi degli anziani più curiosi, quando si parla di App per gli anziani io intendo quelle che facilitano l'accesso alla tecnologia nel caso in cui le tue caratteristiche fisiche o di salute non ti permettono più di avere un'utilizzo come quando eri più giovane», e aggiunge anche che ci sono App definite per anziani ma che in pratica sono per i familiari dell'anziano che ha bisogno. Queste App dedicate permettono all'anziano di mantenere almeno un contatto e di vivere una vita di famiglia.

Per uno schermo su misura

Riva mi dice che sta vivendo una situazione simile in casa sua, dove ha una mamma di una certa età che ha sempre rifiutato lo smartphone, il telefonino intelligente. Lo trova complicato, ha difficoltà a usarlo, non vede bene e quindi è restia. Ebbene per lei o chi è come lei esiste una applicazione che si chiama "BIG launcher" (per trovarla andate su biglauncher.com) che nonostante il nome inglese è fornita in italiano e che rende il proprio telefonino estremamente semplice. L'applicazione cambia la schermata nel senso che, quando uno apre il telefono, sullo schermo gli

Inseparabile grazie ai montascale Stannah

☎ 091 210 72 49

🌐 www.stannah.ch

✉ sales@stannah.ch

Il vostro partner in tutta la Svizzera per montascale, miniascensori e piattaforme elevatrici. Perché Stannah ti cambia la vita.

Stannah





dall'altra parte, può comandare per te queste operazioni. Questa App o altre App di questo tipo solitamente sono gratis per un mese, in modo che uno possa provare se gli vanno bene, e poi se decide di installarle pagherà una modica spesa mensile di abbonamento.

Per ricordarsi di...

Certamente nella vita di oggi le possibilità che offrono la tecnologia e la digitalizzazione sono innumerevoli. Però se nascono applicazioni come quella appena ricordata significa che c'è un problema e che qualcuno cerca di risolverlo. Per esempio, sui telefonini esiste già uno spazio nel quale c'è un calendario dove uno può mettere l'elenco dei suoi appuntamenti e farsi un calendario promemoria. L'applicazione è gratuita e può essere utile per organizzarsi la vita. Nella pratica quotidiana capita che i meno giovani continuino a utilizzare i calendari cartacei, io sono fra quelli, dove annotano tutti gli impegni e ciò che va ricordato. Ma esistono anche delle App specifiche, che non valgono solo per gli anziani, come per esempio "MyTherapy" (di nuovo un nome in inglese perché quando programmano queste applicazioni lo fanno nella lingua del sistema, ma una volta installato esce l'applicazione in italiano). MyTherapy non è altro che un sistema promemoria per le medicine. Tu introduci nel tuo telefono, o te lo fai mettere dai tuoi familiari, ciò che serve per la tua terapia. Al momento giusto il tuo telefonino ti suonerà "l'allarme" per dirti che è il momento di prendere la tua pillola. Se hai bisogno di modificare qualcosa, aggiungere un nuovo preparato, un nuovo orario o cose del genere, lo puoi fare in qualsiasi momento. Altrimenti lasci tutto com'è e te ne dimentichi: ci penserà l'applicazione dedicata a ricordartelo e continuerà a farlo fino a che non le cambi il programma. Il bello e l'interessante è che il telefonino ce l'hai con te in ogni momento. Sono le cose utili, queste App, che possono aiutare una persona anziana, e non solo, nella vita quotidiana. È vero, tutti possono vivere senza telefono e altre novità tecnologiche. Ma dipende anche da dove vivi e come vivi. La questione è la praticità di certe soluzioni.

appaiono le icone di ciò che adoperi di più: il telefono, i messaggi, le videochiamate, ecc., cioè quelle cinque o sei cose che gli interessano e che ha scelto e voluto installare. Il tuo telefono continua sempre a mantenere tutte le informazioni che ci hai messo e che ci metterai, ma quando lo apri ti vengono fuori subito in bella evidenza le sole cose che ti possono essere utili, quelle che adoperi sempre. Non hai che da "cliccare" su di esse per accedere a quello che vuoi. Se ci vedi poco puoi metterle in grande, se ci senti poco puoi lavorare sui volumi. BIG launcher è gratuita e in italiano.

Chattare con la famiglia

Un'altra applicazione ricordata da Riva è quella per l'anziano e per la sua famiglia: si chiama "Oscar family" (cercalo su Google o nella App store). Le sue principali caratteristiche sono le videochiamate, la condivisione di foto, video e documenti, il chattare, la navigazione internet sicura, l'accesso a giochi e notizie, l'aggiornamento meteo locale. L'installazione e configurazione dell'App Oscar Family da remoto (a distanza) avviene tramite accesso remoto. Perché porta la dicitura famiglia? Proprio perché non si rivolge solo alla persona ma anche ai suoi familiari, o agli amici, o comunque alle persone che l'anziano frequenta. L'esperienza della pandemia ci ha insegnato che soprattutto le persone anziane hanno sofferto l'isolamento, la solitudine e le difficoltà di contatto. Oscar family permette alla persona di stabilire un contatto con chi vuole, solo schiacciando un tasto. Anche chi era refrattario all'uso del tablet o del telefonino non ha bisogno di una capacità tecnica per servirsi di questa attrezzatura. Semplicemente la usa. Che tu sia un anziano in situazione di disagio, oppure un bambino, o un malato, per cui non riesci a usare questo dispositivo, puoi restare comunque in contatto col mondo perché qualcun altro,

L'applicazione si fa anello

Mentre parliamo, un anello, largo e piatto, al dito di Paolo Riva, attira la mia attenzione. È in titanio, pesa sei grammi e di fatto è un apparecchietto con una applicazione. Si chiama "Oura ring" (ouraring.com) ed è un prodotto finlandese. Paolo in passato amava gli orologi digitali intelligenti, gli SmartWatch, che registravano in tempo reale tutti i suoi dati fisici e lo stato di salute. Adesso preferisce un vecchio orologio meccanico e ha abbandonato quelli digitali. Però si era così abituato a seguire giornalmente il suo stato di salute che vuole farlo ancora, per cui si è munito di questo anello che sa fare le stesse cose dell'orologio intelligente ed è anche meno ingombrante. "Oura" è un curioso pezzo di tecnologia da indossare: traccia il tuo stato di salute, misura battito cardiaco, respirazione, qualità del sonno e attività fisica. I dati fisici sono archiviati e tutte le registrazioni possono essere richiamate in qualsiasi momento. Ogni sette giorni l'anello va ricaricato. Non voglio fare pubblicità gratuita a un prodotto commerciale, tra l'altro abbastanza costoso, ma l'ho citato perché dimostra quante possibilità e soluzioni ci proponga il progresso delle tecnologie per favorire la nostra qualità di vita.



I misteriosi sapienti dell'Oriente

Chi erano davvero i Re Magi e quali antichi saperi portavano con sé?

di Veronica Trevisan

In clima festivo è bello rievocare la storia di alcune figure importanti legate alla ritualità natalizia. La Chiesa cattolica il 6 gennaio celebra i Re Magi, maghi venuti dall'Oriente per adorare il bambino appena nato. La loro storia è narrata nel Vangelo di Matteo: *Nato Gesù in Betlemme di Giudea al tempo del re Erode, alcuni Magi giunsero dall'Oriente a Gerusalemme, chiedendo: "Dov'è il neonato re dei Giudei? Abbiamo veduto la sua stella e siamo venuti ad adorarlo."* (Matteo 2,1). Il racconto di questo episodio è importante per sottolineare il valore universale della vita di Gesù e la trascendenza del suo regno. I Magi, infatti, erano arrivati da molto lontano, da Oriente, sede delle più avanzate correnti di sapienza esoterica e di astronomia. L'episodio serve quindi a sottolineare che delle figure di tale levatura non si sarebbero mosse per adorare un sovrano qualsiasi. Anche in Oriente, infatti, si attendeva un Salvatore. La tradizione religiosa iranica, legata alla figura di Zoroastro e quella di Mitra, che si diffonderà nelle regioni romane fino alla Scozia, aveva già in sé l'idea di un Soccorritore divino. Fra il II secolo a.C e il III d.C tale aspirazione era ormai diffusa in gran parte dell'Europa e dell'Asia. Il termine "salvatore" (in greco *soter*) veniva ampiamente utilizzato con una funzione sia spirituale sia politica, tanto che molti sovrani ellenistici se lo attribuivano. Ma chi erano i Magi e cosa si sa di loro, al di là del racconto di Matteo?

Lo storico greco Erodoto (V sec. a.C.) li presenta come sacerdoti e consiglieri del re medo Astiage (i Medi erano un antico popolo iranico) e anche

Cambise (re della dinastia Achemenide dell'antica Persia), prima di partire per la spedizione in Egitto, aveva lasciato uno dei magi come suo rappresentante. I Magi quindi erano una classe di sapienti, conoscitori dell'astronomia e dell'astrologia, nonché garanti della legge. Essi ricoprivano un ruolo importante nell'area iranica, ruolo che conservarono anche nei primi secoli dopo Cristo. In origine pare fossero i membri di una tribù dell'etnia dei Medi. Si proclamavano seguaci di Zoroastro (vissuto fra la fine del II millennio a.C. e l'inizio del I a.C. e non privo di conoscenze sulla cultura ebraica), il quale veniva considerato a sua volta un salvatore e quindi erano perfettamente in grado di comprendere l'attesa del Messia da parte di Israele. Non provenivano da un Oriente generico ma da un ambiente religioso preciso, quello babilonese dove lo zoroastrismo iranico si era innestato sulla riflessione astrologica caldea. In Asia Minore, questo pensiero religioso fu in grado di accogliere elementi della filosofia greca e di influenzare poi quella ellenistica. Questa concezione religiosa prevedeva l'esistenza di una energia primigenia che animava l'universo e che, ciclicamente, lo vedeva riassorbirsi nell'infinito per poi risorgere. Lo stesso si credeva avvenisse con le età dell'uomo, con una corrispondenza perfetta fra macrocosmo e microcosmo. Naturalmente questa visione ciclica difficilmente poteva essere accettata in ambito cristiano.

Nel racconto dell'evangelista Matteo si dice che i Magi giunsero a Betlemme seguendo una "stella", la quale li precedette e li accompagnò fino al luogo dov'era il bambino. La natura di

Sopra:
Basilica di Sant'Apollinare Nuovo a Ravenna: "I tre Re Magi". Dettaglio da: "Maria col Bambino attorniata da angeli". Mosaico di scuola ravennate italo-bizantina, completato entro il 526 d.C. dal cosiddetto "maestro di Sant'Apollinare".

A destra:
I magi in presenza di Erode (Francia, primi del XV secolo);
"L'Adorazione dei Magi" di Bartolomé "L'Adorazione dei Magi" del Beato Angelico e di Filippo Lippi, 1440 ca. Washington, National Gallery of Art;
Esteban Murillo, 1655-1660, Museo d'arte di Toledo, Ohio.

questa "stella" è complessa: essa incarnava un'idea di energia, di forza animatrice dell'universo. I Magi descritti dall'Evangelista erano astrologi, sapienti in grado di comprendere l'intimo legame che lega i fenomeni celesti agli eventi terreni. La stella, quindi, era un segno premonitore a loro ben noto. Poteva essere una congiunzione astrale, ad esempio fra Giove e Mercurio, oppure una cometa, un fenomeno sul quale esiste una tradizione antichissima e che veniva percepito come un'alterazione dell'ordine naturale dell'universo.

Il nome dei Magi deriva invece da *maga*, "dono", e allude a un potere magico, a una conoscenza fuori dell'ordinario. Si tratta di uno stato di coscienza che, sempre nella concezione religiosa dei Magi, consente di entrare in contatto con le potenze che animano gli elementi, che poi nel Cristianesimo furono associate agli angeli. I Magi quindi si consideravano in sintonia con le forze del cosmo. Il passo di Matteo non indica il loro numero ma la tradizione vuole che fossero tre. Il tre non soltanto è un numero perfetto, che allude all'universalità dell'insegnamento di Cristo e alla Trinità, ma fa riferimento anche alle tre età dell'uomo. Anche i loro nomi, di origine iranica, hanno un significato simbolico: Balthasar "protetto dal Signore", Melchior "re della luce", Gaspar "colui che ha conquistato il Farr, l'energia cosmica". Si tratta, in questo caso, di una figura storica, uno degli invasori iranici vissuto nel I sec. a.C. Egesi successive elevarono i Magi al rango di re: Balthasar, re degli Arabi, Melchior, re dei



Persiani, Gaspar, re dell'India, a simboleggiare il riconoscimento del Salvatore da tutto l'Oriente. Ma veniamo al momento centrale della visita dei Magi, il loro incontro con il bambino. I Magi avevano portato per lui alcuni doni dal forte valore simbolico: oro, incenso e mirra. L'oro è il segno della regalità universale, l'incenso è simbolo della divinità mentre la mirra allude, nella cultura iranica, al potere di guarigione. In ambiente cristiano ed ebraico era un riferimento profetico alla Passione e alla Crocifissione.

Con il passare dei secoli fiorirono leggende e interpretazioni sulla vicenda dei Magi. Secondo una tradizione riportata da Marco Polo ne *Il Milione*, il quale sicuramente aveva attinto alle credenze orientali elaborate sull'episodio dei Magi in ambiente iranico, ognuno di loro si presentò dapprima singolarmente al Salvatore, vedendolo in una età diversa (giovane, maturo e vecchio, in corrispondenza con le età dei Magi). Soltanto quando andarono al suo cospetto assieme apparve loro nella sua età reale, ossia 13 giorni. Simbolicamente, quindi, la leggenda alludeva al fatto che le tre età insieme, se sommate, non portavano alla morte ma alla nascita di una nuova vita. Nella leggenda poliana il Bambino a sua volta donò ai Magi una pietra, che fu poi gettata in un pozzo generando dal cielo un fuoco riconosciuto come emanazione divina.

Anche sulla morte e sepoltura dei Magi non mancano le leggende. Sempre Marco Polo afferma di aver visto le tombe dei Magi nella città di Saba, a sud di Teheran. Secondo una tradizione nota (ma non unica) i corpi dei Re Magi, sepolti a Santa Sophia a Costantinopoli,

furono portati a Milano dal vescovo Eustorgio. Quando Milano si ribellò a Federico Barbarossa e venne espugnata nel 1162, il futuro arcivescovo di Colonia, Rainaldo, trasportò le loro salme nella sua città.

La tradizione della visita dei Magi ebbe un'eco notevole nella cultura e nell'arte e la si ritrova nelle raffigurazioni musive ravennati, nelle immagini bizantine, nelle opere pittoriche di moltissimi artisti dell'intera Europa, nonché nei presepi. Ai Re Magi sono legate anche molte usanze rituali, come le processioni. In Svizzera, il 6 gennaio, cortei di Re Magi passano di casa in casa cantando vecchie canzoni accompagnati da un portatore della stella e questa ritualità fa parte delle tradizioni viventi. A Mendrisio per molti anni (dal 1957 al 1967) si è svolta la "Cavalcata dei Re Magi", una processione in costume molto celebre in tutto il Cantone; lo stesso a Castel San Pietro, dove l'usanza è ripresa nel 2023 dopo la forzata pausa della pandemia. Altre processioni si tengono in diversi luoghi in Ticino, fra il 4 e il 6 gennaio. I canti della stella si ritrovano a Lucerna, Rapperswil o Wettingen. Anche nei Grigioni è diffusa l'usanza di gruppi di scolari vestiti da Re Magi che passano di casa in casa. Altrove l'Epifania si celebra con campanacci e altri strumenti che evocano l'inizio del carnevale.

La visita dei Re Magi al Salvatore, trasformata in ricorrenza mistica con l'Epifania, mantiene quindi viva nei secoli la sua forza, ed è una celebrazione dell'infanzia e della vita, oltre che della speranza.



Due mostre d'eccezione al MASI di Lugano

di Claudio Guarda

Due mostre a pochi passi l'una dall'altra, in quel di Lugano, consentono al visitatore non solo di rivivere dall'interno una vicenda storico-culturale di nodale importanza per lo studio e la divulgazione del pensiero, sia filosofico che scientifico nonché artistico, quando la relazione tra immagine e libro illustrato (in senso moderno) era ancora di là da venire, ma anche di confrontarsi con talune problematiche di natura prettamente artistica quali l'influenza dei maestri, la trasmissione dei soggetti iconografici, l'evoluzione delle tecniche.

DA ALBRECHT DÜRER A ANDY WARHOL CAPOLAVORI DALLA GRAPHISCHE SAMMLUNG DELL'ETH ZÜRICH

Fino al 7 gennaio 2024 - LAC, Lugano

La prima mostra, incentrata sull'opera grafica, è occasione da non perdere: espone 300 opere appartenenti alla grande collezione dell'ETH di Zurigo, istituzione molto nota e rinomata in Svizzera e all'estero per l'eccellenza del suo insegnamento e delle sue ricerche, assai meno, salvo per gli esperti, per la sua Collezione di arte grafica e disegni comprendente anche nomi di grandissima levatura artistica, veri e propri capolavori di rara visibilità: da Albrecht Dürer a Andy Warhol, da Rembrandt a Goya, da Piranesi a Munch, da Picasso alla Kollwitz... insomma dal '500 a oggi. Ma la prima domanda che nasce spontanea è come mai un'istituzione da sempre orientata verso gli studi scientifici e conseguenti applicazioni in ambito tecnologico, col tempo sia diventata depositaria di una collezione d'arte di ben 160.000 pezzi, tra stampe e disegni: un patrimonio immenso!

Questa è la sua storia. Immaginate dei professori che, nel 1850, debbano insegnare biologia, geografia o storia dell'arte agli studenti del Politecnico. Come si può parlare di popoli e costumi



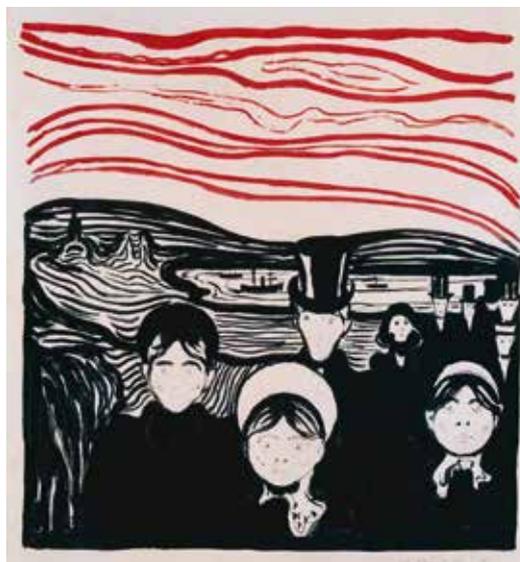
Foto: Albrecht Dürer, "Adamo ed Eva", 1504, incisione a bulino; Maria Sibylla Merian, "Da Metamorphosis Insectorum Surinamensium", 1730, Acquafornte colorata a mano; Rembrandt van Rijn, "Autoritratto con Saskia" 1636, Acquafornte; Graphische Sammlung ETH Zürich

lontani, di flora e fauna, degli studi scientifici e delle invenzioni ingegneristiche di Leonardo o del genio di Michelangelo senza disporre di immagini? Nel 1867 il professore di storia dell'arte e archeologia Gottfried Kinkel ottiene di poter dare avvio a una raccolta 'aperta' di incisioni e disegni per una "collezione universitaria a scopo di studio e di insegnamento (...) tanto più che a tutte le opere d'arte figurativa ci accostiamo più con l'occhio che con l'orecchio". Non è che l'avvio di quel grande fiume che ha poi assorbito lasciati d'artisti e donazioni anche molto importanti: come quella, fondamentale, del banchiere zürighese Heinrich Schulthess-von Meis donatore di ben 12mila antiche stampe, decisive per la trasformazione della prima raccolta, finalizzata all'insegnamento, in vera e propria collezione d'arte. Tanto che oggi la Graphische Sammlung funge da sintesi della storia delle stampe, d'invenzione o di traduzione, dalla xilografia al digitale, e a differenza di molte realtà museali si fa forza del suo appartenere a un'università, garante del confronto tra arte e ricerca scientifica.

Ne è immediata conferma l'avvio del percorso che si apre con una grande parete su cui, secondo lo "stile Pietroburgo", sono appesi autoritratti o ritratti di trenta artisti che si ritroveranno poi nel corso dell'esposizione e che passano dallo sguardo intenso dell'acquaforte di Rembrandt nell'autoritratto con la moglie Saskia, alle fotografie-autoritratto in bianco e nero di Urs Lüthi o alla semplice bocca di Meret Oppenheim nell'incisione di Markus Raetz. Da questo confronto, conciso e diretto, tra gli antichi maestri e le creazioni contemporanee salta subito all'occhio non solo l'evoluzione delle tecniche grafiche attraverso il tempo – nel passaggio dalla xilografia all'incisione a bulino fino all'acquaforte e alla serigrafia – ma anche degli stili, dei linguaggi, delle modalità di porsi degli artisti nei confronti sia del foglio che di una stessa immagine nel suo sviluppo: in altre parole degli obiettivi da perseguire. Talvolta operando a distanza all'interno degli stessi soggetti iconografici: come le drammatiche rappresentazioni della corrida fatte da Goya nel 1816 riprese un secolo dopo da Pablo Picasso.

Ma c'è pure un'altra relazione non evidenziata che in me si è subito affacciata per via dell'accostamento insolito tra il nome di Dürer e quello di Warhol: vale a dire il percorso che li ha portati dalla bottega e dalla produzione 'commerciale' a diventare dapprima autentici protagonisti e poi anche i più rappresentativi artisti delle loro epoche; e questo anche grazie a un'abile promozione di sé, della propria immagine e della propria arte. Dürer non riesce solo a ottenere l'esclusiva per la produzione di tutte le sue opere grafiche che viaggiano e si vendono (a caro prezzo, soprattutto i dipinti!) per tutta Europa, ma è anche il promotore di una nuova immagine d'artista-principe della propria arte e conscio del proprio ruolo.

Segue a pagina 16



Edvard Munch, "Angoscia", 1896, Litografia a colori, Graphische Sammlung ETH Zürich



Andy Warhol, Campbell's Soup – Cream of Mushroom, Da Campbell's Soup I, 1968, Serigrafia, Graphische Sammlung ETH Zürich, © The Andy Warhol Foundation for the Visual Arts, Inc. / 2023, ProLitteris, Zurich



Shirana Shabazi, Senza titolo, Da Camping The Two, 2014, Risografia, Graphische Sammlung ETH Zürich



Modello di studio
Mario Botta Architetti
Foto © Enrico Cano

**GIACOMO BALLA E PIERO DORAZIO:
"DOVE LA LUCE"**

Fino al 14 gennaio 2024 - Collezione Giancarlo e Danna Olgiati

Esemplare, quanto a interessi comuni e continuità iconografiche, la mostra che la Collezione Danna e Giancarlo Olgiati ha allestito a due passi dal LAC: documento eccezionale di un'affinità elettiva che ha unito due maestri, entrambi operanti a Roma ma a distanza di cinquant'anni, quali Giacomo Balla (1871-1958) e Piero Dorazio (1927-2005). Come dice il titolo, ispirato ad una nota poesia di Giuseppe Ungaretti, il tema del confronto è la luce, quintessenza della vita, ma anche sfida perenne per tutti gli artisti, di ieri come di oggi: dalla solarità di Rubens alle penombre di Rembrandt (vedere la nota stampa dei centofiorini!), tanto nell'arte figurativa degli impressionisti quanto in quella simbolista o astratta. Ma non si dimentichi che dietro le straordinarie innovazioni pittoriche di Balla, ci sono le suggestioni derivanti da studi e ricerche scientifiche sulla luce, sulla sua scomposizione e il suo spettro, da Isaac Newton a Chevreul e Rood fino ai tempi più recenti.

In questo senso le *Compenetrazioni iridescenti* rappresentano uno dei capitoli più interessanti dell'esperienza artistica di Balla, non solo per quel loro presentarsi come precocissime sperimentazioni astratto-geometriche ma anche per "il tentativo sperimentale di rendere visibile una parte invisibile del cosmo." Le opere nascono nel volgere di pochi mesi – tra il luglio e il dicembre del 1912 – durante un soggiorno dell'artista a Düsseldorf, ospite nella villa della famiglia Löwenstein. Invitato a decorare lo studio della bella casa affacciata sul Reno, Balla dedica parte del suo tempo a sperimentare, quasi in segreto (di questi lavori si avrà piena coscienza solo verso gli anni Cinquanta), una nuova idea di pittura, che nasce certamente dalle riflessioni sui fenomeni luministici e trova poi svolgimento in una pittura di inediti reticoli a pattern triangolari, che formano sequenze autonome, articolate in composizioni astratto-geometriche davvero anticipatrici per l'epoca in cui Balla le dipinge. All'inizio si tratta soprattutto di piccoli fogli tratti da un block-notes in cui l'artista studia la possibilità di catturare complessità e bellezza delle rifrazioni luminose dove il rigore scientifico e la modernità del tema si fon-

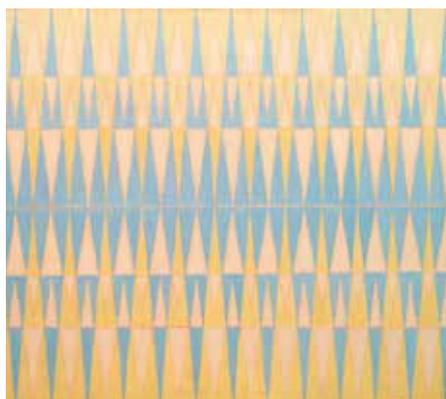
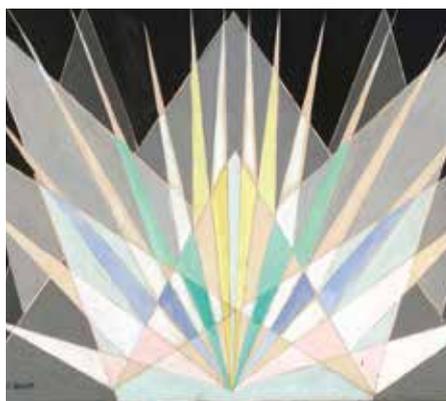
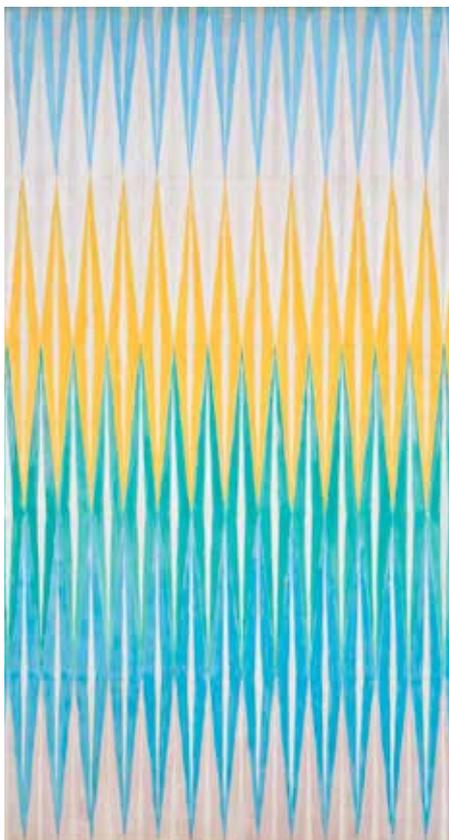


Foto:
Giacomo Balla
Compenetrazione iridescente n°1, 1912, Matita, olio e pastello a cera su carta, Palazzo Maffei, Casa Museo, Verona
Compenetrazioni Iridescenti (studio), 1912/1913, Acquarello su carta, foglio dal taccuino di Düsseldorf, Collezione Gian Enzo Sperone
Compenetrazione iridescente radiale (Vibrazioni prismatiche), 1913-1914 ca., Tempera su cartoncino, GAM - Galleria civica d'Arte Moderna e contemporanea. Su concessione della Fondazione Torino Musei
Compenetrazione iridescente n.4, 1912-13, Olio e matita su carta intelata, MART, Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto, Rovereto, Collezione privata
© 2023, ProLitteris, Zurich

dono con la ricerca di una nuova e moderna forma d'arte.

Da questo straordinario nucleo di lavori trae stimolo e suggestione, cinquant'anni dopo, il giovane Piero Dorazio, tra i primi a comprendere la novità degli studi di Balla. Le sue grandi tele, note con il titolo *Trame* e dipinte tra la fine degli anni Cinquanta e i primi Sessanta, fitte di materia-luce e costruite con linee incrociate irregolari, ombre e luci che occhieggiano tra i triangoli della trama, attestano quanto la sua sperimentazione sia vicina a quella di Giacomo Balla. È una tessitura, quella delle *Trame*, risultante da un fitto reticolo di linee-colore verticali, orizzontali e diagonali che, più o meno marcate, si addensano o disperdono a volte saturando l'intera superficie, tal'altre lasciando spiragli di luce pulsante o interstizi di bianco che creano nell'occhio la sensazione di una linea attraversante l'intero dipinto.

A differenza di altri suoi allestimenti dalle forme più arrotondate, dalle luci e dai toni più morbidi specie quando si tratta di opere religiose o storiche, quello curato qui da Mario Botta è molto più secco e assertivo, ma anche sorprendente giocato com'è sulla discontinuità di linee e volumi spezzati, di geometrie e spazi che si richiamano e rilanciano per via del loro insistito contrappunto cromatico. Per valorizzare e non interferire con le raffinatissime cromie di luce-colore dei due artisti, egli sceglie infatti di operare con i due non colori: il bianco e il nero che si alternano di continuo; orchestra poi lo spazio in modo tale da richiamare sia l'andamento a spigolo delle *Iridiscenze* Balla che le intersezioni e gli incroci della pittura di Dorazio. Rovesciando l'ovvio, spinge quindi sul fondo i piccoli studi di Balla creando degli spazi bianchi ad imbuto dentro cui fa letteralmente 'volare' quelle sue pitture eteree che si librano nell'aria, senza corpo né peso: pure immagini della memoria; al contrario, con il nero crea degli autentici muri su cui appende e fa avanzare le grandi tele di Dorazio che vibrano però di soffusa luce interna grazie alle loro mobili textures tonali. L'allestimento di Botta guida il passo del visitatore, lo sollecita a compiere un cammino fatto di alternanze che attirano o allontanano, ma che offre anche isole di silenzio e di contemplazione.

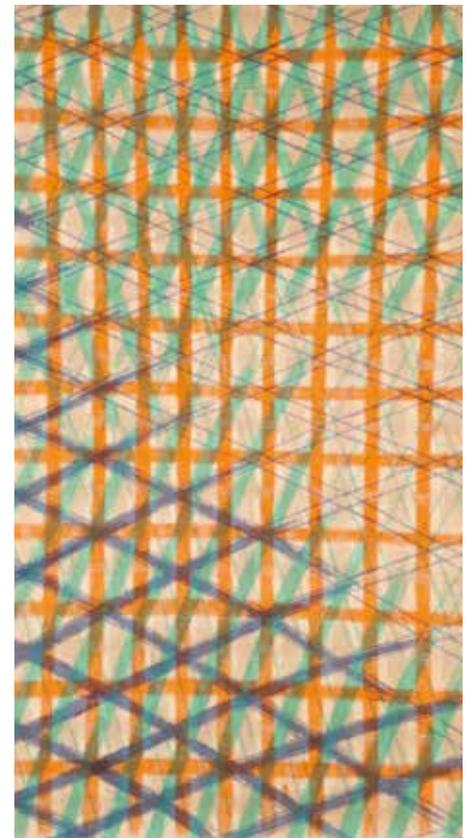
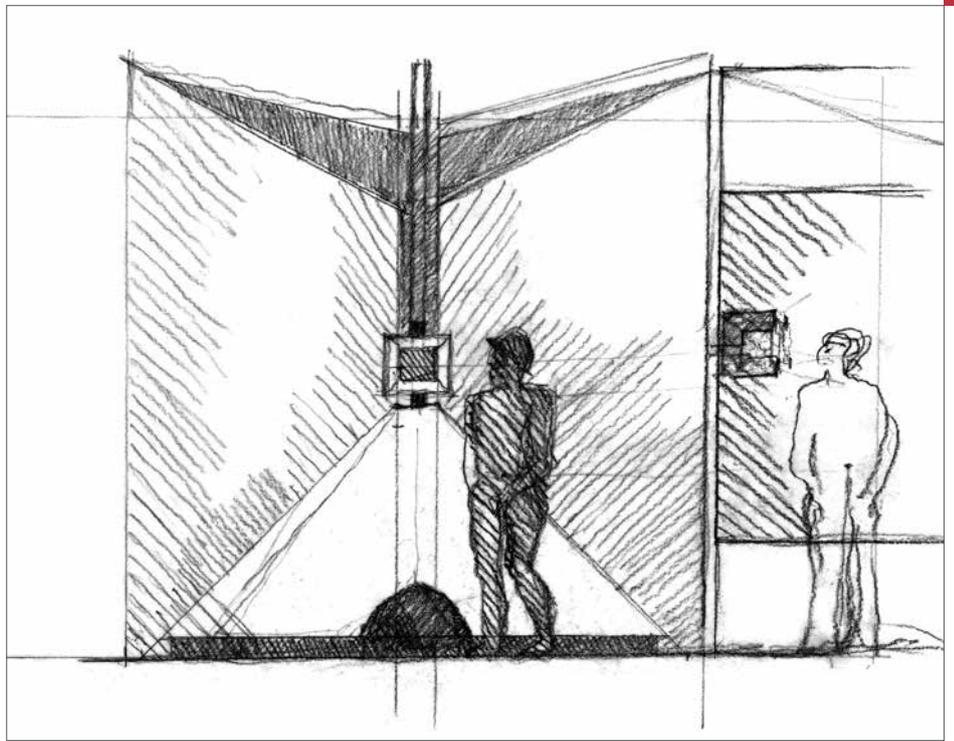
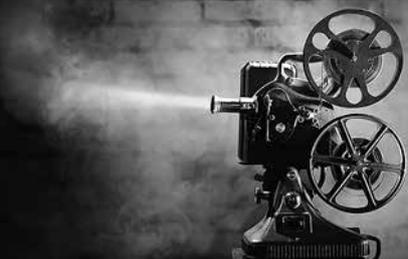


Foto:
Piero Dorazio
Troppo segreto, 1961, Olio su tela, Courtesy Vitart S.A., Lugano
Allo scoperto, 1963, Olio su tela, Pinacoteca "Corrado Giaquinto", Bari
Few roses, 1963, Olio su tela, Collezione privata
© 2023, ProLitteris, Zurich



cinema

I cento anni dell'immaginifica Disney

di Marisa Marzelli

I nonni che durante le feste di fine anno accompagnano i nipoti più piccoli a vedere al cinema almeno un film d'animazione sono avvisati.

Il tradizionale cartoon Disney in uscita nelle sale per Natale quest'anno sarà *Wish*, 62.mo titolo di una serie prestigiosa che ha affascinato generazioni di bambini da quel lontano 1937 che segnò l'esordio del lungometraggio *Biancaneve e i sette nani*. *Wish* è la storia di Asha, un'adolescente che vive nel regno di Rosas, nella penisola iberica; la ragazza vuole diventare assistente maga di Re Magnifico, che pur sembrando un sovrano giusto, nasconde un terribile segreto: deruba i suoi sudditi dei loro desideri, così da poterli controllare. Ma non si scoprirà subito che è lui il cattivo della storia. Non mancheranno, ovviamente, richiami ai precedenti cartoni della Disney, diventati col tempo sempre più tecnicamente sofisticati. Basti dire che co-autrice del film è Jennifer Lee, la quale aveva già co-diretto *Frozen – Il regno di ghiaccio*, vincitore dell'Oscar per la migliore animazione, e il suo sequel *Frozen II – Il segreto di Arendelle*, entrambi grandi successi.

Wish è stato realizzato nel rispetto di un'atmosfera fortemente favolistica, ma il tutto in equilibrio tra disegni d'animazione dipinti a mano e computer grafica.

La Casa di Topolino proprio quest'anno compie un secolo di vita – fondata nell'ottobre del 1923 da Walt(er) Disney e dal fratello Roy – e nel corso dei decenni si è affermata come un gigante della fabbrica dei sogni per piccoli e grandi, una Major cinematografica che ha acquisito anche Pixar, Marvel e Lucasfilm ed ha esteso il suo regno a film dal vivo, documentari, tv, musica, libri, fumetti, giocattoli, gadget, parchi a tema, merchandising... Le parole d'ordine sono sempre state: innovazione e immaginazione. Sia in termini di tecnica cinematografica che di estetica. C'è chi sostiene che Disney "riformò la cultura e la coscienza americana", fondando la prima so-

cietà di media moderna. Già nel 1928 aveva introdotto un'innovazione in anticipo sui tempi: vendere licenze per oggetti di uso comune con le sembianze del personaggio di Topolino. Il reddito di merchandising permetteva allo Studio di dedicarsi alla realizzazione di ogni singolo film anche per più anni. Negli anni '50, mentre altre Case di produzione vedevano la televisione come un concorrente, Disney intendeva usarla come motore economico e promozionale per un sogno ambizioso: Disneyland. Il primo parco fu aperto alla periferia di Los Angeles nel 1955 (l'evento fu trasmesso in diretta tv) e nella prima settimana catturò 161'000 visitatori, con una media di 20'000 al giorno nel primo mese.

Ma Walt Disney morì nel 1966 e la sua società iniziò a declinare, finché un rinnovato investimento nell'animazione degli anni '80 portò ad una rinascita nel decennio successivo, con giovani laureati di un programma d'animazione che lavoravano alla Pixar. Il risultato fu *Toy Story* (1995), il primo lungometraggio animato interamente computerizzato. Da lì, l'animazione al computer Disney ha fatto scuola.

Oggi la Disney resta un colosso, impegnata a resistere a cambiamenti epocali dell'industria cinematografica; ma i tempi recenti sono stati però segnati, dopo la pandemia, anche da costosi flop e battute d'arresto. Solo quest'anno, quattro suoi titoli: *Ant-Man and The Wasp: Quantumania*, *La Sirenetta* (film dal vivo remake del classico animato del 1989), *Elemental* e *Indiana Jones e il quadrante del destino* hanno ottenuto risultati ben inferiori alle attese. Casa Disney controlla ancora il 37% dei ricavi del settore ma le condizioni del mercato cinematografico, l'attenzione esasperata per lo streaming, i costi e i lunghi tempi di gestazione dei suoi film la mettono in difficoltà. Servirebbe un nuovo rilancio, come quando al comando c'era il leggendario Walt.

Novità legislative: proposta di estensione del potere di rappresentanza dei familiari

di Emanuela Epiney Colombo, avvocato

La revisione più recente del diritto di protezione degli adulti risale al 1° gennaio 2013. La sua messa in pratica e le prime esperienze hanno permesso di individuare alcuni aspetti critici, che il Consiglio federale propone ora di migliorare in un avamprogetto presentato quest'estate. Nel diritto in vigore il coniuge o il partner registrato di una persona diventata incapace di discernimento ha un potere di rappresentanza, limitato però agli atti giuridici necessari al mantenimento, all'amministrazione ordinaria del reddito e dei beni e all'apertura della corrispondenza, se necessario (art. 374 cpv. 2 CC). Occorre inoltre che non ci sia un mandato precauzionale o una curatela ufficiale e che ci sia una comunione domestica o una relazione personale regolare ed effettiva. Sono quindi escluse dal potere di rappresentanza legale le persone che vivono in coppia senza essere sposate o in unione domestica registrata. La limitazione della rappresentanza all'amministrazione ordinaria ha inoltre provocato un carico burocratico importante, perché i terzi, come le banche e le amministrazioni pubbliche, esigono spesso dall'Autorità di protezione un documento attestante l'esistenza del potere di rappresentanza del coniuge o del partner registrato (cosiddette credenziali).

La proposta di revisione del Consiglio federale contiene quindi tre modifiche degli attuali articoli 374 e 376 CC. In primo luogo, saranno riconosciute rappresentanti legali anche le persone che di fatto hanno una vita di coppia effettiva con la persona diventata incapace di discernimento, indipendentemente dallo stato civile. Il potere di rappresentanza non sarà più limitato all'amministrazione ordinaria dei beni, ma comprenderà l'amministrazione del reddito e del patrimonio, a eccezione di alcuni atti importanti elencati all'art. 396 cpv. 3 del Codice delle obbligazioni. La persona rappresentante legale, come ogni mandatario, dovrà quindi ottenere l'autorizzazione dell'Autorità regionale di protezione per accettare transazioni e arbitrati, per contrarre obbligazioni cambiarie, per vendere o ipotecare immobili e per fare donazioni con i beni della persona rappresentata. Infine, l'Autorità regionale di protezione deciderà sul potere di rappresentanza e rilascerà le credenziali solo se gli interessi della persona rappresentata sono compromessi o rischiano di esserlo. In pratica, le banche e le amministrazioni pubbliche non potranno più esigere sistematicamente dal rappresentante legale la prova del suo potere di rappresentanza, a meno che esistano minacce per gli interessi della persona rappresentata.

Le proposte saranno trattate dalle Camere federali in un prossimo futuro. Nell'attesa di questi miglioramenti, è sempre opportuno riflettere sulla redazione di un mandato precauzionale.

Biden o Baiden?

l'Ago d'ago

Confesso che non ho mai avuto un rapporto facile con la lingua inglese, ma spesso mi chiedo perché non scrivono le vocali come si pronunciano.

Prendiamo ad esempio l'ex-presidente degli Stati Uniti Trump. La terza lettera o se volete la prima vocale è una "u", giusto?

In italiano, ad esempio, scrivo e leggo "multa, gruppo, fungo". In inglese no, in inglese è Tramp. Quindi loro leggerebbero "malta, grappo e fango". Se per assurdo ti trovassi a Malta e prendessi una multa sarebbe un vero casino.

Lo stesso vale per Biden. Per loro questo si legge Baiden. Anche qui mi vien da chiedere: vino, fico, bambino, in inglese diventa vaino, faico, bambaino? Provate a leggere "per dirindindina" in inglese! Per dairaindindaina, micidiale.

Poi c'è la doppia "o"; "boom, tea-room, good, food", ecc. Si pronunciano "bum, ti-rum, gud, fud". Ma ci sarebbero anche altri esempi: la "k" si pronuncia "kei" per cui sarebbe giusto, avendo bisogno di una giacchetta impermeabile, comprarsi una k-way. Ma cribbio, mi spiegate perché qui la "a" diventa "uei"? Se in un negozio chiedo una "cappa-vai" non capiscono quindi ci si adegua: "Posso vedere una "chei vuei"?"

Ah, se l'ortografia italiana fosse così come in inglese, Casvegno non avrebbe abbastanza posti per ospitarci tutti.

Eppure ci siamo adeguati anche in questo come in tanti altri anglicismi.

Noi ora scriviamo tranquillamente "computer" e pronunciamo "compiuter"

Voglio una crociata contro gli anglicismi, non li sopporto pu (leggasi più).



Rapsodia in rosso-blu - Ritratti di appassionati di jazz

Dalle note alle parole: quando i musicisti si raccontano

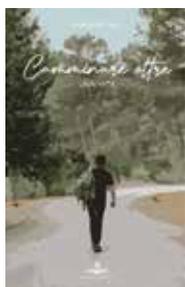
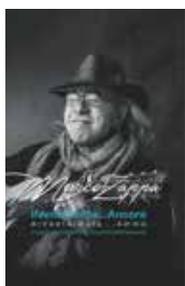
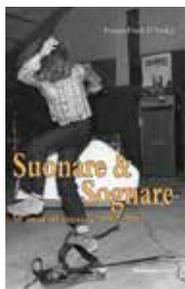
di Alessandro Zanoli

Dopo aver passato una vita sul palco, molti musicisti sentono il desiderio di fissare la loro esperienza sulla pagina scritta. Il fenomeno è molto diffuso e ha lasciato pagine davvero indimenticabili, come quelli de *La signora canta il blues* di Bille Holiday, *Satchmo* di Louis Armstrong, o *Peggio di un bastardo* di Charles Mingus. Alle nostre latitudini un bell'esempio di autobiografia musicale è *La scelta di non scegliere* di Franco Ambrosetti (Vanni Editore), che ripercorre la lunga ed entusiasmante e anche singolare avventura del trombettista e industriale ticinese.

Sugli scaffali delle nostre librerie sono apparsi però, negli ultimi anni, vari altri «libri dei ricordi» redatti da musicisti, forse non altrettanto noti, ma che sicuramente hanno dato un loro importante contributo alla scena culturale del cantone. Li segnaliamo qui perché li abbiamo riscoperti di recente e, chissà, possono rappresentare un motivo di interesse per i numerosi appassionati che certo hanno sentito parlare di loro o li hanno visti esibirsi in qualche occasione.

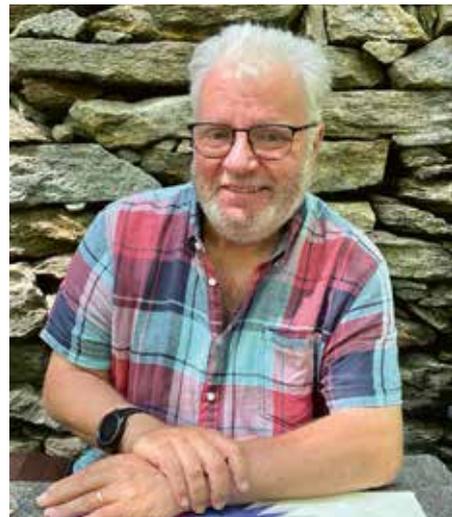
Il primo libro che vorremmo ricordare è anche il primo in ordine di tempo, essendo stato pubblicato nel 2012. *Suonare & sognare* è il bellissimo titolo dell'autobiografia del cantautore e chitarrista Franco-Frank D'Amico. Molto eloquente anche il sottotitolo, *50 anni di musica,*

1962-2012. E va subito notato che, dal momento della pubblicazione, un altro decennio si è aggiunto al carriera di Frank, mentre la sua musica ha continuato a risuonare per le nostre lande. D'Amico è oggi un bluesman affermato e appassionato. Ci è capitato ancora di recente di incontrarlo e di parlare con lui della sua infatuazione per la musica afroamericana delle origini. Una vera e propria folgorazione che lo ha colto dopo un periodo di difficoltà in cui si era addirittura allontanato dalla musica. Nel suo libro comunque il racconto parte molto da lontano e precisamente dalla Sicilia, dove è nato e da dove ha portato fino in Svizzera la sua inclinazione artistica. Il libro quindi è anche una bella storia di immigrazione e di integrazione, intessuta dalla frenetica passione per la musica beat e illustrata da numerose fotografie d'epoca che risvegliano inevitabilmente molti ricordi nel suo pubblico e nei suoi amici. Da un certo punto di vista il lavoro di D'Amico è anche un testo di storia della musica pop, se non un piccolo manuale di etnomusicologia pop ticinese. Ricostruisce un fenomeno culturale di ampia portata. Un lavoro peraltro che è stato compiuto anche dal chitarrista e cantautore Marco Zappa, nel suo *Il vento soffia... ancora* del 2019 (Dadò Editore) che immortala i suoi 50 anni di carriera in una raccolta di testi tra i più interessanti della sua cinquantennale produzione.





Sotto Franco D'Amico in concerto, qui, da sinistra: Marco Zappa, Giorgio Poggi (foto Franco Cattaneo) e Andrea Netzer.



E, sarà un caso, anche il batterista chiasese Giorgio «Ginger» Poggi ha considerato (e giustamente) i suoi cinquant'anni di carriera un traguardo degno di essere fissato nelle pagine di un libro, *Una vita sulla batteria*, uscito nel 2020 (Edizioni NuovaPhromos). Poggi, occorre dirlo, è stato un apprezzato collaboratore sia di D'Amico sia di Zappa ed è quindi un veterano, se non un vero stakanovista del ritmo. Dal suo punto di osservazione dietro ai tamburi ha potuto seguire un itinerario musicale analogo a quello dei suoi partner/amici, dal beat al pop e al rock, ma ha saputo percorrere anche un bel

tratto di strada come jazzista. La sua autobiografia, oltre a ricostruire una lista nutrita di collaborazioni, a riportare alla mente nomi di gruppi, di locali, di musicisti, fornisce anche informazioni biografiche molto personali. Il racconto della sua passione musicale si intreccia infatti con faccende della vita di tutti i giorni, con la necessità di sbarcare il lunario, mediando tra lavoro, musica, incombenze famigliari e affettive. Insomma il suo libro dà un'immagine completa, a 360 gradi, della sua esperienza e potrebbe, chissà, essere utile a chi decidesse di intraprendere la carriera, scoprendo quali sono i problemi con cui occorre confrontarsi per seguire le proprie inclinazioni.

Profondamente intessuto dalle vicende di vita vissuta è anche l'ultimo libro di cui vogliamo parlare, *Camminare oltre* di Andrea Netzer (Flamingo Edizioni). Uscito alla fine dello scorso anno, il volumetto vuole espressamente dare il resoconto di un'esperienza esistenziale in cui la musica ha indubbiamente conferito un valore di fondo, ma si occupa anche di dare al lettore gli elementi per seguire lo sviluppo interiore, spirituale, del suo estensore. Netzer, infatti, a lato della sua attività giornalistica part-time, ha per molti anni lavorato intensamente nel settore musicale, sia come musicista sia come produttore e organizzatore. Un'esperienza unica, e totalizzante, guidata da una passione inesauribile che lo ha portato ad accollarsi grandi sforzi fisici insieme a rilevanti impegni economici. Una parte molto interessante nel suo racconto, e non potrebbe essere altrimenti, è quella ad esempio in cui ricorda il suo lavoro come produttore del cantautore Giorgio Conte, impegno che gli ha fruttato importanti

riconoscimenti internazionali e in cui aveva coinvolto alcuni ottimi musicisti di casa nostra. Oltre a questo, però, Netzer si è impegnato sempre generosamente in iniziative di animazione culturale, per sostenere la scena musicale del cantone, e ciò lo ha visto far parte del gruppo dei coordinatori del primo Centro sociale autogestito, al vecchio Ospedale Civico di Lugano, poi diventare membro di Bandleria, associazione per la promozione della musica e il sostegno ai musicisti ticinesi. Occorre dire che oltre agli aspetti strettamente musicali, l'interesse che suscita il libro di Andrea Netzer è legato alle sue riflessioni sul proprio cammino interiore. Dal commosso ricordo del suo rapporto con il padre, a quello con le sue figlie, dal racconto di come si è sviluppata una sua esigenza di pacificazione interiore, sfociata nell'adesione al buddismo, il suo racconto si dipana su una pista che conduce a un esito sicuramente drammatico. La diagnosi di Parkinson che gli si pone davanti nel 2019 mette un punto fermo a tutti i progetti e chiede una ripartenza sotto una nuova prospettiva di impegno. La redazione della sua autobiografia sembra proprio rappresentare questo momento di ripensamento, di ripiego, necessario a raccogliere energie per il prossimo balzo in avanti, verso un futuro difficile ma vissuto altrettanto intensamente. In conclusione, i volumetti di cui abbiamo parlato ci sembrano davvero interessanti e rappresentativi, pieni di un'energia creativa che dalle note sul palco si sono riversati nelle pagine, dando di nuovo una bella prova della vitalità e creatività dei loro estensori. Degni di essere apprezzati, con leggerezza e serietà: come canzoni.



Formazione continua e invecchiamento attivo: il ruolo delle Università della Terza Età

Durante l'estate, si è conclusa l'indagine sull'offerta formativa per gli anziani in Svizzera, promossa dalla Federazione CH-U3 di cui è membro l'UNI3 ticinese (l'iniziativa è stata presentata anche su queste pagine). Il rapporto finale, redatto in lingua tedesca dal dott. A. Seifert, ricercatore presso l'Istituto per il Lavoro Sociale della Scuola universitaria professionale di Scienze Applicate della Svizzera Nord-occidentale (FHNW), è stato consegnato ai committenti il 16 settembre 2023 (*Forschungsprojekt: "Teilnehmenden-Befragung 60+ 2023 – schweizerische Seniorenuniversitäten und Volkshochschulen"*). Il testo e la relativa documentazione statistica verranno presto corredati da una prefazione e successivamente resi disponibili anche in lingua francese (è pure prevista una redazione sintetica in italiano curata dall'UNI3). In attesa di presentare in modo più dettagliato i risultati del sondaggio, con particolare attenzione agli esiti riguardanti l'UNI3 ticinese, forniamo qui alcune anticipazioni.

La risposta al questionario è stata in generale positiva presso tutte le U3 della Svizzera: l'adesione si aggira infatti intorno al 30% degli interpellati. In Ticino essa ha superato addirittura il 40%, con una partecipazione maggioritaria di donne (65.25%) e una prevalenza della fascia d'età tra i 60 e i 74 anni (56.4%). Tra i molti dati raccolti e ancora in fase di analisi, segnaliamo che in Ticino, sostanzialmente in linea col resto del paese, oltre il 93% degli utenti si è dichiarato soddisfatto o molto soddisfatto dei servizi generalmente offerti dall'UNI3. Le preferenze per le aree tematiche nell'offerta formativa rimangono ben consolidate, con in primo piano le scienze umane, le letterature e le arti (tutte ben oltre il 70%); anche l'orario pomeridiano dei corsi resta l'opzione considerata migliore dalla maggioranza (65%). Riguardo alle modalità di svolgimento delle lezioni, "in presenza" oppure "online", le opinioni sono più differenziate: quasi tutti dichiarano di apprezzare gli incontri in aula (95.5%), ma una parte non piccola degli intervistati (45.6%) valuta positivamente pure la possibilità di

seguire i corsi da remoto. Per quanto riguarda l'accesso alle informazioni sul programma, oltre alla versione cartacea della rivista, il sito web e, in particolare, le newsletter sembrano svolgere un ruolo centrale. Infine, è interessante notare come gli utenti ticinesi (così come in altre U3 svizzere) si esprimano in modo molto favorevole in merito alla necessità di promuovere le occasioni di formazione continua per la popolazione anziana (82%), preferibilmente con il supporto pubblico (83.6%). Solo una piccola percentuale (4.7%) degli intervistati ritiene che l'età della pensione sia inadeguata per nuove esperienze formative, mentre molti vedono invece in queste opportunità un modo per "dare senso alla vita" (79.3%), promuovere l'interazione sociale (68%), mantenere il passo coi progressi scientifici (60.2%) e contribuire alla riflessione sul futuro delle prossime generazioni (45.3%).

Alla luce di questi risultati positivi del sondaggio nazionale, il Comitato della Federazione CH-U3 ha recentemente deciso di rispondere alla consultazione – promossa dal Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca a nome del Consiglio federale – sul Messaggio riguardante il finanziamento quadriennale (2025-2028) per la promozione dell'educazione, della ricerca e dell'innovazione. L'ampiezza della presa di posizione non ne consente la riproduzione integrale, ma vale la pena almeno sottolineare come essa abbia posto in evidenza la necessità di includere esplicitamente la formazione destinata agli anziani nel concetto di "apprendimento continuo". Il testo sottoscritto dal Comitato mette l'accento su quattro aspetti tra le sfide, gli obiettivi e le aree prioritarie definite nel Messaggio del Consiglio federale, concentrando l'attenzione sulla componente anziana della popolazione svizzera: **sfide sanitarie** (rischi correlati alla salute, con particolare riferimento agli aspetti cognitivi, e promozione di una politica di prevenzione che contempra il contributo delle UNI3); **competenze sociali** (importanza di garantire agli anziani una cittadinanza attiva e consapevole – pure nell'ambito del volontariato – nel contesto di una società in rapida evoluzione); **digitalizzazione della società** (necessità di eliminare, mediante l'offerta di una formazione specifica alle nuove tecnologie, il "divario digitale" tra le generazioni); **promozione dello sviluppo sostenibile e dell'equità** (importanza – grazie anche al contributo delle UNI3, risultato determinante durante la crisi sanitaria – di garantire a tutte le fasce della società l'accesso a offerte formative che soddisfino i criteri di inclusione e pari opportunità).

Giampaolo Cereghetti, direttore dell'UNI3 e vicepresidente della Federazione CH-U3





Saluto del direttore

Il programma dell'UNI3 presentato in queste pagine copre esclusivamente i primi due mesi del 2024. I cambiamenti intervenuti nella gestione organizzativa del servizio, purtroppo verificatisi in fasi cruciali della pianificazione delle attività, hanno inevitabilmente comportato l'accumulo di un certo ritardo nella preparazione dettagliata dei nuovi corsi. Considerando i tempi necessari per la pubblicazione della rivista, abbiamo scelto di presentare qui solo la primissima parte, rinviandone l'illustrazione completa (fino a giugno 2024) al primo numero del nuovo anno.

Le difficoltà menzionate, insieme a taluni vincoli legati alle disponibilità dei docenti e delle sale, spiegano il raggiungimento solo parziale, almeno al momento, di alcuni obiettivi, come la varietà delle aree disciplinari rappresentate o l'equilibrio tra i corsi "in aula", compresa la loro collocazione, e i corsi *online*. Questi aspetti saranno oggetto di ulteriore attenzione nella pianificazione dei mesi primaverili.

A proposito della distribuzione dell'offerta tra corsi "in presenza" e "videoconferenze", alla luce di quanto emerso dal sondaggio (sul quale si torna anche in questo numero di *terzaetà*), riteniamo che una forchetta rispettosa delle diverse esigenze del pubblico potrebbe in futuro prevedere corsi in sala grossomodo per il 70/75% dell'offerta complessiva, mentre il rimanente 25/30% verrebbe riservato alle videoconferenze, con una loro collocazione prevalentemente nei mesi freddi, quando gli spostamenti possono risultare

difficili e maggiore è la circolazione di malattie virali.

Le esperienze condotte in questi anni ci inducono a ritenere nel complesso poco conveniente la formula delle lezioni "miste" (presenza e *online*), a causa delle difficoltà tecniche emerse e dell'elevato impegno richiesto al personale, senza conseguire risultati sempre soddisfacenti. Anche la collocazione geografica dei corsi, pur evitando di tornare al modello "tradizionale" che separava troppo rigidamente l'offerta dell'UNI3 tra le regioni, sarà oggetto di attenzione, come richiesto da alcuni utenti nel sondaggio, mantenendo tuttavia come criterio importante la distribuzione dei soci ATTE sul territorio cantonale.

Per quanto riguarda le proposte di attività per i mesi di gennaio e febbraio, invitiamo i lettori a consultare il programma per scoprire suggerimenti interessanti. Vorremmo tuttavia evidenziare almeno due "novità": il **corso pluridisciplinare dedicato alla figura di Blaise Pascal (1623-1662)**, che spazia tra matematica, fisica e filosofia, e la proposta, di cui segnaliamo solo l'inizio, di una serie d'incontri destinati a svilupparsi nel seguito del semestre, col titolo **Il cammino della lettura: alla scoperta dei segreti del bello**. Appoggiandosi alla collaborazione di vari docenti, l'idea è di offrire agli interessati opportunità e strumenti per avvicinarsi al mondo dell'arte, considerando la complessità delle opere creative e il loro linguaggio non sempre di facile e imme-

I nostri corsi
sono aperti a tutti,
a prescindere dall'età
e dalla formazione
scolastica di base.

I corsi dell'Università della Terza Età (UNI3) sono un servizio dell'ATTE. Membro della Federazione svizzera (www.uni3.ch), l'UNI3 è riconosciuta in ambito nazionale e internazionale ed è accreditata presso l'Università della Svizzera Italiana (USI).

diata comprensione (anche e forse soprattutto quando si tratti di opere contemporanee). L'idea, insomma, è quella di porsi insieme davanti al "testo" (poetico, narrativo, teatrale, figurativo o musicale) e di affrontarne la lettura e la comprensione, con l'aiuto di esperti, senza sentirsi sopraffatti dall'eventuale senso di inadeguatezza.

Giampaolo Cereghetti

INFORMAZIONI

I nostri corsi sono aperti a tutti, indipendentemente dall'età e dalla formazione scolastica di base. Le iscrizioni ai corsi prevedono l'impegno di partecipazione.

Modalità di partecipazione ai corsi

Vi chiediamo gentilmente di iscrivervi entro una settimana dall'inizio del corso, utilizzando l'apposito tagliando pubblicato qui sotto, attraverso il sito www.atte.ch, oppure via e-mail all'indirizzo UNI3@atte.ch.

Quote di iscrizione

SOCI: lezione singola 20 CHF, due lezioni 40 CHF, 3 lezioni 50 CHF, 4 lezioni 60 CHF

NON SOCI: lezione singola 40 CHF, due lezioni 60 CHF, 3 lezioni 80 CHF, 4 lezioni 100 CHF

Tessera UNI3

Solo per soci ATTE, acquistabile al prezzo minimo di 120 CHF. Consente di seguire tutti i corsi proposti dall'UNI3 senza ulteriori costi. Sono esclusi dalla tessera i concerti e le gite culturali. La tessera è valida da settembre a dicembre, o da gennaio a giugno. Chi desidera sostenere l'UNI3 può versare una quota maggiore di 150/180/200 CHF.

Osservazioni: sono riservati cambiamenti di date ed eventuali modifiche dei programmi, così come l'annullamento di corsi se le iscrizioni sono insufficienti.

Dicembre**001 - STORIA**

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

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

002 - LETTERATURA RUSSA

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

In videoconferenza
Martedì 5, venerdì 15 e 22 dicembre

003 - PSICOLOGIA E STORIA

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

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

004 - STORIA DELL'ARTE

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

In videoconferenza
Lunedì 11 e 18 dicembre

Per garantire un buon servizio, vi invitiamo a iscrivervi ai corsi tramite **tagliando** (da spedire a: ATTE, CP 1041, 6501 Bellinzona), *online* sul sito www.atte.ch, oppure per e-mail all'indirizzo uni3@atte.ch, **preferibilmente entro una settimana dall'inizio del corso.**



Cognome: Sono socio ATTE Non sono socio
 Nome:
 Indirizzo:
 Località:
 Telefono:
 E-mail:

DESIDERO ISCRIVERMI AI SEGUENTI CORSI:

Ho la tessera UNI3 Non ho la tessera UNI3

Corso n°				
Corso n°				
Corso n°				
Corso n°				

DESIDERI ACQUISTARE LA TESSERA UNI3? (solo per i soci ATTE) Sì No

Prezzo base 120 CHF Sostenitore 150 CHF Sostenitore 180 CHF Sostenitore 200 CHF

La tessera è valida da settembre a dicembre o da gennaio a giugno, consente di seguire tutti i corsi del programma fatta eccezione per eventuali proposte speciali. L'iscrizione ai singoli corsi resta comunque obbligatoria.

Data: Firma:

005 - MUSICA

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

In videoconferenza

Martedì 12 e 19 dicembre

006 - LETTERATURA ITALIANA

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

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B

Martedì 12 e 19 dicembre

007 - STORIA

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

In videoconferenza

Giovedì 14 e 21 dicembre

008 - STORIA

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

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8

Venerdì 15 e 22 dicembre

L'UNI3 incontra l'OSI

Singolo concerto a prezzo agevolato: 30 CHF (più 5 CHF di spese amministrative ATTE).

I posti sono limitati, la priorità verrà data ai soci ATTE.

AUDITORIO STELIO MOLO RSI:

Giovedì 11 gennaio, ore 20:30

Alexei Ogrintchouk, Oboe

Musiche di: Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart e Ludwig van Beethoven

Giovedì 18 gennaio, ore 20:30

Maximilian Hornung, Violoncello

Musiche di: Felix Mendelssohn, Franz Joseph Haydn e Vaja Azarashvili

Giovedì 25 gennaio, ore 20:30

Maurice Steger, Flauto

Musiche di: Jean-Féry Rebel, Georg Philipp Telemann, Antonio Vivaldi, Arcangelo Corelli, Wolfgang Amadeus Mozart

Giovedì 1° febbraio, ore 20:30

Sergej Krylov, Violino

Musiche di: Max Bruch, Georges Bizet / Rodion K. Šchedrin

LAC, LUGANO ARTE CULTURA

Giovedì 8 febbraio, ore 20:30

Juraj Valcuha, direttore

Piotr Anderszewski, pianoforte

Musiche di: Béla Bartók, Ludwig van Beethoven

Giovedì 22 febbraio, ore 20:30

Krzysztof Urbanski, direttore

Ksenija Sidorova, acordeon

Musiche di: Guillaume Connesson, Astor Piazzolla, Antonín Dvořák

Il programma nel dettaglio si può consultare su: www.osi.swiss



Blaise Pascal Versailles, artista sconosciuto

Gennaio

009 - LETTERATURA

Giorgio Pasini: "La letteratura Medioevale Russa" (approfondimento)

Lugano, Albergo Pestalozzi, p.zza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)

Lunedì 15, giovedì 25 gennaio e 1° febbraio, 14:30-16:00

010 - GEOPOLITICA

Roberto Antonini: "Il conflitto israelo-palestinese"

Lugano, Albergo Pestalozzi, p.zza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)

Martedì 16 gennaio, 14:30-16:00

011 - MUSICA E SPETTACOLO

Giorgio Vitali: "Ma che prelibatezza! - Cibo, vino e ricette speciali nel Teatro in musica"

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8

Mercoledì 17 e 24 gennaio, 14:30-16:00

012 - MATEMATICA E FISICA - Speciale Blaise Pascal Corso pluridisciplinare

Arno Gropengiesser: "A quattrocento anni dalla nascita di Blaise Pascal (1623-2023)"

In videoconferenza

Mercoledì 17 e 24 gennaio, 14:30-16:00

013 - STORIA DELL'ARTE

Simonetta Angrisani: "L'arte, che spettacolo!"

Lugano, Albergo Pestalozzi, p.zza Indipendenza 9 (Sala Pestalozzi)

Venerdì 19 gennaio, martedì 30 gennaio e giovedì 8 febbraio, 14:30-16:00

014 - LETTERATURA

Flavio Medici: "Poeti dialettali a Roma"

Mendrisio, La Filanda, via Industria 5

Venerdì 19, 26 gennaio e martedì 30 gennaio, 14:30-16:00

015 - STORIA

Roberta Lenzi: "Il Nazismo" (approfondimento)

In videoconferenza

Lunedì 22 e 29 gennaio, 14:30-16:00

016 - ANTROPOLOGIA

Tiziano Moretti: "Magia, sogno e razionalità": sulle tracce di Ernesto De Martino alla scoperta del mondo magico"

Lugano, Carvetto Luganese

Venerdì 26 gennaio, 2 febbraio e 9 febbraio, 14:30-16:00

017 - ARCHITETTURA

Nicola Navone: "Architettura e infrastrutture: l'esperienza ticinese"

Mendrisio, Accademia di Architettura, Palazzo Canavée, PT, aula CO.61

Mercoledì 31 gennaio, 7 febbraio e venerdì 9 febbraio, 14:30-16:00

018 - MUSICA

Giorgio Vitali, "Il genio di Mozart e il suo universo di capolavori"

In videoconferenza

Mercoledì 31 gennaio, 7 febbraio e venerdì 23 febbraio

Febbraio**019 - FILOSOFIA - Speciale Blaise Pascal**

Corso pluridisciplinare

Virginio Pedroni: "Blaise Pascal fra matematica, filosofia e fede"

In videoconferenza

Venerdì 2 e 9 febbraio, 14:30-16:00

020 - STORIA DELL'ARTE

Claudio Guarda: "Dentro il filo della storia"

In videoconferenza

Martedì 6, 20 febbraio, 5 e 12 marzo, 14:30-16:00

021 - LETTERATURA

Maria Giuseppina Scanziani: "Incontro con Etty Hillesum, l'ebrea che non volle salvarsi"

In videoconferenza

Lunedì 19 e 26 febbraio, 14:30-16:00



Wolfgang Amadeus Mozart in un ritratto postumo, di Barbara Krafft (1819)

022 - FILOSOFIA DELLA NATURA (Divulgazione scientifica)

Benedino Gemelli: "Rivoluzione scientifica e ricerca della longevità: Francis Bacon (1561-1626) e dintorni"

Bellinzona, Centro diurno ATTE, via Raggi 8

Mercoledì 21 e 28 febbraio, 14:30-16:00

023 - GITA CULTURALE

Roberta Lenzi: "Sulle tracce del passato. Percorsi di Memoria milanese".

Visita al Memoriale della Shoah di Milano e al Binario 21

Mercoledì 21 febbraio (giornata intera; i dettagli verranno comunicati agli iscritti)

COSTO:

Trasferta in torpedone con visita guidata da Roberta Lenzi, biglietti musei: Soci: 100 CHF, non soci: 120 CHF.

024 - STORIA DELLE RELIGIONI

Don Emanuele Di Marco: "Ecologia e rispetto del creato nella tradizione cristiana"

Lugano, Università della Svizzera Italiana, Aula Magna

Giovedì 22, 29 febbraio e 7 marzo, 14:30 -16:15

025 - LETTERATURA

Il cammino della lettura - Alla scoperta dei segreti del bello

Ciclo di incontri con diversi docenti volti a proporre qualche "strumento di lettura", utile per avvicinarsi alla poesia, alla narrativa, al teatro, alla pittura e alla musica. Il programma si svilupperà nell'arco della primavera.

Fabio Pusterla: "Leggere la poesia"

Lugano, Università della Svizzera Italiana, Aula Magna

Venerdì 23 e martedì 27 febbraio, 14:30 -16:00

Scala di Milano

"Il ratto dal Serraglio" di Wolfgang Amadeus Mozart,

Martedì 5 marzo, 20:00

Il geniale allestimento del *Ratto dal serraglio* creato da Giorgio Strehler con le scene di Luciano Damiani per il Festival di Salisburgo e poi ripreso a Firenze e, dal 1972, alla Scala è uno spettacolo che ha fatto la storia del teatro. L'equilibrio tra ironia e tenerezza e l'eleganza delle silhouette che sottolineano la contrapposizione tra arie e dialoghi parlati non hanno perso la loro forza poetica. A riportarle a nuova vita uno dei più brillanti direttori della nuova generazione, Thomas Guggeis, già assistente di Daniel Barenboim a Berlino e dalla Stagione 2023-2024. Direttore musicale dell'Opera di Francoforte, con un cast che schiera la vertiginosa Jessica Pratt nei panni di Konstanze, Daniel Behle come Belmonte, Jasmine Delfs come Blonde e Peter Rose come Osmin. La parte recitata di Selim è affidata a Sven-Eric Bechtolf. (Fonte: www.teatroallascala.org)

COSTO:

Trasferta in torpedone con breve introduzione di Giorgio Vitali sul bus e biglietto per lo spettacolo serale: Soci: 165 CHF, non soci: 205 CHF.



naturalmente, Buone Feste!

ail

Storia di Margherita e Guido, un ticinese alla Guerra di Spagna

di Renato Simoni

Guido Tedaldi nacque a Tenero nel 1909 e frequentò le scuole dell'obbligo in Ticino. Egli entrò precocemente nel mondo del lavoro come scalpellino, seguendo le orme paterne. Con la Grande crisi degli anni Trenta dovette emigrare a Basilea, dove conobbe l'onsernonese Margherita Mordasini; nel 1931 si unirono in matrimonio, dal quale nacquero Fede, Noemi e Luce. Arrestato per propaganda comunista nel 1936, finì in carcere a Locarno e fu colpito come cittadino italiano da un decreto di espulsione, sospeso temporaneamente dal Consiglio di Stato.



Nel novembre 1937, dopo una sofferta decisione presa con la consorte, partì per la Spagna in guerra, raggiungendo il cognato Vittore Mordasini, e fu inquadrato nella XII Brigata Garibaldi. Combatté sui fronti di Aragona e sull'Ebro, dove fu gravemente ferito, subendo l'amputazione di una gamba. Alla fine del conflitto finì nei campi per rifugiati in Francia e fu trasferito in URSS per le cure. Nel frattempo, aveva concordato con la moglie un'istanza di separazione per evitare che, in seguito alla decisione di espellerlo dalla Svizzera (resa esecutiva nel luglio del 1939), rimanessero colpite anche la consorte e le figlie. Soltanto nel 1947 riuscì a lasciare l'Unione Sovietica e a riunirsi stabilmente con la famiglia a Tenero. Nel 1949 nacque l'ultimogenita Silvana. Guido Tedaldi morì nel 1990 e la moglie Margherita nel 2001.

Questa vicenda familiare si inserisce nel contesto dell'attiva solidarietà antifascista che coinvolse dai 35'000 ai 40'000 combattenti nella guerra civile spagnola (1936-1939), inquadrati perlopiù nelle Brigate internazionali: dalla Svizzera partirono circa 800 giovani e dal Ticino un'ottantina di volontari. Molti tornarono gravemente feriti, altri persero la vita sui campi di battaglia. Durante la loro assenza essi intrattennero una vasta corrispondenza con amici e famigliari, studiata in Ticino da Virgilio Gilardoni. Fu pure il caso di Guido e Ghita Tedaldi, dei quali è stato possibile riunire un centinaio di lettere. L'eccezionalità di questa raccolta è, per una volta, lo spazio fatto anche al resto della famiglia del combattente, spesso in ombra. In primo luogo, alla moglie, che dovette crescere tra mille difficoltà le tre bimbe e lavorare come operaia in cartiera. Alla sua testimonianza si affiancano quelle delle figlie e, in sottofondo, quelle dei parenti, dei conoscenti solidali e di coloro che osteggiarono le scelte dei volontari in Spagna, alle prese con il primo atto di una lunga guerra contro il nazifascismo in Europa.

Il libro, disponibile anche in versione digitale, è edito dalla Fondazione Pellegrini Canevascini. www.fpct.ch.

fra le pagine



a cura di
Elena Cereghetti

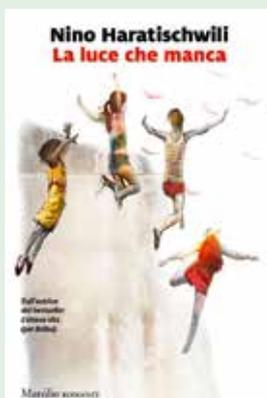
PARLIAMO DI...

romanzi lunghi, davanti ai quali si può tentennare, perché la loro lettura appare come un'impresa titanica e la voluminosità riesce addirittura a orientare il nostro criterio di scelta. Non a caso si ricorre alla metafora ormai abusata del "libro-mattone", che veicola non solo l'idea di pesantezza da cui si rifugge, ma anche di noia. Invece, in realtà, alcuni di essi, pur appartenendo a generi diversi (dal classico romanzo storico al *noir*, dal *thriller* al *fantasy*...), ci attraggono e ci affasciano, tenendoci incollati fino all'ultimo, tanto che si vorrebbe non terminassero mai. È indubitabile che essi consentono pure di sperimentare la relatività della nostra percezione del tempo, poiché una volta immersi nella lettura tutto sembra dilatarsi a dismisura. Come ha osservato Umberto Eco in una delle sue "Bustine di Minerva" (pubblicate a partire dal 1985 su L'Espresso e poi raccolte in volume), "...ho la sensazione di aver avuto un'infanzia lunghissima e piena proprio perché è piena di ricordi che ho rubato ad altri, li ho rubati a Sandokan e a Yanez..., a d'Artagnan..., all'Uomo Mascherato... e a Lucia in fuga sul lago di Como". Sarà forse anche per questo motivo che numerosi lettori non si scoraggiano nemmeno di fronte ai romanzi più lunghi, fra i quali spicca *Alla ricerca del tempo perduto* di Marcel Proust, scritto tra il 1906 e il 1922 (che conta 3724 pagine e oltre 9 milioni di caratteri). Sembrerà allora impresa meno ardua affrontare *Guerra e Pace* di L. N. Tolstoj, *I Miserabili* di V. Hugo, *I tre moschettieri* di A. Dumas, *Il Signore degli Anelli* di J. R. R. Tolkien, il più recente *L'ottava vita* di N. Haratischwilli e tanti altri ancora.



Olga Tokarczuk

I libri di Jakub o il grande viaggio
Bompiani, Milano, 2023



Nino Haratischwilli

La luce che manca
Marsilio Editori, Venezia, 2023



Stefania Auci

I leoni di Sicilia - La saga dei Florio
Nord, Milano, 2019

“Non abbiate paura di questo libro, vi prego”, ha detto **Olga Tokarczuk** (Premio Nobel per la letteratura nel 2018) al Festaletteratura di Mantova, tenutosi lo scorso settembre. “*So che l’aspetto è terribile, è così grosso. Forse dovete prendere due settimane di ferie per leggerlo*”. In fondo sarebbe ben poca cosa rispetto al tempo di gestazione e di scrittura, che ha richiesto un lavoro di ben otto anni. È davvero così voluminoso da incutere timore il suo romanzo intitolato **I libri di Jakub o il grande viaggio**, che conta 1114 pagine e pesa 1.2 chilogrammi (secondo il giornalista Wlodeck Goldkorn, che ha dialogato con lei durante l’incontro mantovano). Ma chi ha già letto altri romanzi della scrittrice polacca non si lascia scoraggiare: non esita ad acquistarlo e a iniziare il viaggio con Jakub Frank “*attraverso sette frontiere, cinque lingue e tre grandi religioni, senza contare quelle minori*”, come viene suggerito in una parte del lungo sottotitolo. Il protagonista è un giovane ebreo del XVIII secolo realmente vissuto, che parte dal suo villaggio in Polonia e attraversa gli imperi come un nuovo Messia con l’intento di cambiare il mondo. La storia è affascinante, perché tocca numerosi temi, che Goldkorn così sintetizza: “*il Messia, la redenzione, le fedi, il tradimento, le identità plurime, la memoria delle donne e la memoria degli ebrei, le lingue colte e volgari, l’emancipazione degli oppressi, la cabala e il libro Zohar*” (in Robinson, La Repubblica, 24 settembre 2023).

Chi si è entusiasmato alla lettura di *L’ottava vita (per Brilka)* – edito nella versione italiana nel 2020 – non si lascerà sfuggire il romanzo della scrittrice georgiana **Nino Haratischwilli** dal titolo **La luce che manca**. Se il sostantivo luce appare da subito emblematico (e non è certo casuale la sua presenza come soggetto già nella prima frase dell’*incipit*), nel corso della vicenda si fa metafora della ricerca del “vero”, di ciò che conta nella nostra esistenza. Anche in questa nuova lunga storia, ambientata a Tbilisi (città d’origine dell’autrice), le figure femminili occupano una posizione di rilievo: nella prima, donne appartenenti a generazioni diverse erano legate da vincoli familiari e da un segreto particolare (riguardante la ricetta della cioccolata calda tramandata in gran segreto); in questa, le quattro giovani protagoniste sono unite da un’amicizia profonda, che sembra poter sfidare il tempo. Qeto (la voce narrante), Dina, Nene e Ira vivono nello stesso quartiere di Solalaki, anzi attorno allo stesso cortile di vicolo delle Vigne, di cui il lettore finisce per conoscere ogni famiglia e ogni individuo con tutti i loro segreti. Gli eventi storici degli anni ‘90 (il crollo dell’Unione sovietica e il conflitto georgiano-osseto) irrompono anche in questo microcosmo, sconvolgendo vite, progetti e amicizie. Trent’anni dopo a Bruxelles, la mostra postuma delle fotografie di Dina non solo favorirà l’incontro di Qeto, Ira e Nene, ma il racconto per immagini della loro amica geniale getterà nuova luce su ricordi ed emozioni.

Per completare la terna, si propone una saga familiare raccontata da **Stefania Auci** in due volumi intitolati **I leoni di Sicilia** (2019) e **L’inverno dei leoni – La saga dei Florio** (2021). Vi si narra la storia vera di una famiglia che ha saputo risollevarsi dalla miseria e raggiungere ricchezza e fama, soprattutto grazie all’intraprendenza dei fratelli Paolo e Ignazio Florio e alla lungimiranza di Vincenzo (figlio di Paolo), che amplia i commerci (dalle spezie allo zolfo, dal marsala alla tonnara e alla compagnia di navigazione). Una famiglia che, come ci ricorda l’autrice in una nota al secondo libro, “*ha segnato in modo così profondo la storia di Palermo, della Sicilia e dell’Italia*”. Basato sulla ricerca, come è d’obbligo per chi vuole ricostruire il clima di un’epoca, nel romanzo storico i fatti documentati si uniscono a “*situazioni e personaggi che ho immaginato o rielaborato per esigenze narrative*”. Ne esce un affresco della società, tra la fine del Settecento e la prima metà del Novecento, confrontata con grandi trasformazioni e rivolgimenti in tutti gli ambiti (sociali, economici, politici). I cambiamenti epocali si ripercuotono pure sui Florio, che sperimentano “*la distruzione di un mondo che sembrava eterno*”. Inoltre, come suggerisce Stefania Auci, “*i membri della famiglia hanno assorbito un tenore di vita eccessivo*” [...] e la causa della loro rovina è stato pensare che fosse tutto dovuto e non che alle spalle di ogni conquista ci fosse fatica, lavoro.”

La storia del Presepe

di Lucio Negri

Questa è una storia cominciata tanti anni fa e come ogni storia che si rispetti ha dei protagonisti. Nel nostro racconto si chiamano Francesco, Arnolfo e Carlo. Fanno parte della stessa storia eppure non si sono mai incontrati. "Come è possibile?" direte voi. Per capirlo dobbiamo cominciare il racconto. Francesco era nato ad Assisi tanti anni fa. Aveva deciso di abbandonare tutte le sue ricchezze e diventare un frate. Insieme ai suoi amici frati, in una notte di Natale di esattamente 800 anni fa decise di fare una cosa un po' strana, che nessuno aveva mai fatto. Dovete sapere che a Francesco piaceva molto il racconto della nascita di Gesù, che era nato a Betlemme, in una stalla scaldato solo dal fiato di un bue e di un asinello, ovvero proprio come lo era Francesco. Decise quindi di celebrare la messa di Natale in una stalla di Greccio, un paesino poco lontano da Assisi e davanti alla mangiatoia fece portare un asino e un bue. Durante la messa, ci dicono i libri antichi, che per l'atmosfera così magica come quella del primo vero Natale, apparve come per miracolo nella mangiatoia vuota un bambino che tutti adorarono! Tanti ancora oggi ricordano quella notte come la notte in cui si inventò il presepio. Ora però, voi saprete bene che per fare un presepio ci vogliono le statue dei personaggi. Francesco, era talmente povero che non poteva permetterselo, ma so-

prattutto fino ad allora, nessuno le aveva mai scolpite! Per fare le statue quindi ci vorrebbe qualcuno che le sa fare, un'artista...uno scultore! E in questa nostra storia lo scultore si chiama Arnolfo: un nome strano, antico, di quelli che non si sentono più. Anche lui infatti è vissuto tanti anni fa e lavorava a Roma, per i papi e i cardinali. È stato proprio un papa a chiedere ad Arnolfo di creare la scena della nascita di Gesù. Ma come si fa? Nessuno l'aveva mai fatta fino ad allora. Arnolfo si mette di buona lena e decide di creare ad uno ad uno i personaggi più importanti. Scolpisce la Madonna con in braccio il bambino, San Giuseppe con il bastone, un re magio inginocchiato, uno alto e uno un po' più basso. Si ricorda anche di Francesco, che intanto era morto, e della sua magica notte di Natale e scolpisce quindi anche un bue e un asinello. Ancora oggi, se passeggi in giro per Roma, troverai molte sculture di Arnolfo, anche queste statue custodite in una delle tante chiese della città! Ora mi pare che abbiamo tutto per fare un presepio. La stalla c'è, gli animali ci sono, i personaggi anche ma... ma sono enormi! Arnolfo le aveva scolpite molto grandi e pesanti e nessuno le ha mai spostate, tant'è che sono ancora lì. Nel corso dei secoli, seguendo l'esempio di Arnolfo, i presepi saranno tutti così grandi e così pesanti che non usciranno mai dalle chiese.

Passarono molti anni, succedettero tante cose, Colombo scoprì l'America, Galileo scoprì le lune di Giove ma i presepi rimanevano sempre lì, dentro le chiese e in tutti quei Natali non se n'era mai visto uno in qualche casa, o nelle contrade come succede qui in Ticino.

Un giorno però divenne Re di Napoli un giovane di nome Carlo, che veniva dalla Spagna, dalla famiglia dei Borboni. A Carlo piacevano molto i presepi, anche perché in Spagna ce n'erano tantissimi come in Italia. Un giorno Carlo pensò: "Perché, visto che sono Re, non posso avere il mio presepe personale?" Allora chiamò a corte tutti gli artisti più bravi di Napoli e ordinò di costruire il suo presepio personale. Ma doveva essere il presepio di un Re, ricco, sfarzoso, pieno di ori, oggetti, e tanti, tanti personaggi. Carlo era talmente preso da questo progetto che si mise lui stesso a costruire le statue. E le fecero piccole, perché Carlo voleva sì un presepio, ma non poteva neppure occupare per sempre una sala del suo palazzo, il presepio doveva essere smontato e riposto nelle cantine. E ordinò quindi statue piccole, ma eleganti. Durante uno dei tanti banchetti natalizi che Carlo dava nel suo palazzo mostrò a tutta la nobiltà napoletana il suo presepio personale. Tutti rimasero a bocca aperta, stupiti, e pensarono: "Non possiamo essere da meno, se lo ha fatto il Re dobbiamo farlo anche noi" E così negli anni a venire le famiglie nobili di Napoli fecero costruire le loro statue per i loro presepi, a volte addirittura ordinavano le statuine con le loro facce! E allora anche la gente comune cominciò a costruirsi il presepio in casa e nel giro di poco tempo non c'era casa a Napoli che non avesse il suo presepio e ognuno lo personalizzava facendo nascere tantissime figure nuove.

Ora dovete sapere che Napoli all'epoca era uno dei porti più importanti del Mediterraneo e grazie agli scambi con gli altri porti che si affacciavano sul mare anche la tradizione del presepe si espanse per buona parte dell'Italia e dell'Europa.

Oggi invece a difendere la tradizione del presepe esistono delle vere e proprie associazioni di appassionati che promuovono corsi e mostre per tenere viva questa tradizione natalizia. In Spagna, in Italia, in Germania, fino al Messico e alla Colombia, anche in Svizzera esiste l'Associazione Amici del Presepio.

Ma per essere amici del Presepio non ci vuole molto, a volte bastano anche solo le statuine di un bue e di un asinello davanti alla mangiatoia e la voglia di ricreare quella piccola grande magia di rinascita e speranza che è l'essenza del Natale.

Deboli d'udito ATiDU: in-sieme, in-ascolto

di Maria Grazia Buletti

Lo scorso anno ATiDU ha festeggiato i tre decenni di attività e di ascolto. Trent'anni sottolineati con un libro ricco di racconti e testimonianze, e con l'intento di continuare a porsi costantemente in ascolto delle persone con difficoltà uditive, diventando un ponte importante fra udenti e non udenti. Questa importante crescita ammicca con lo sguardo a un futuro ancora più pregnante; perciò ATiDU desidera ricordare l'importanza di un proverbio apparentemente banale, ma dalla grande tempra: "L'unione fa la forza!"

«Perché solo in tanti, e insieme, è possibile sostenere e difendere meglio i diritti dei deboli d'udito», afferma Cinzia Santo che ricorda come *«fare numero» comporta vantaggi e permette di fare sentire meglio e più lontano la propria voce.* *«Udenti e deboli d'udito: tutti possono associarsi versando la tassa annua base di 35 franchi»,* chiosa Cinzia che ribadisce come un grande numero di associati porti a *«grande attenzione verso di noi, e maggiore peso politico nella difesa dei diritti dei deboli d'udito».*

Molti altri i vantaggi e le proposte interessanti che così riassume: *«Daremo il benvenuto con il nostro libro in omaggio "1992 - 2022 In Ascolto", e proponiamo molte attività come l'organizzazione di incontri, corsi e attività di sensibilizzazione inerenti alle problematiche dell'udito. Poi, promuoviamo l'immagine dei deboli d'udito e difendiamo i loro diritti alle pari opportunità, studiamo i problemi posti dalla perdita uditiva per migliorare le condizioni di scambio e ricezione delle informazioni, collaboriamo con altre strutture presenti sul territorio e troviamo soluzioni con le Autorità o con altri Enti, sempre nell'interesse delle persone deboli d'udito».*

Tante e interessanti le attività associative: *«Corsi, attività culturali e via dicendo, a cui vale la pena di partecipare non solo per i prezzi vantaggiosi, ma per la comunicazione adatta al socio debole d'udito perché, ad esempio, le persone incaricate nelle visite guidate sono istruite per parlare adeguatamente. Stessa cosa per i corsi, per tutti i gusti e adeguati alla comprensione anche da parte di chi ha difficoltà uditive, legati alla problematica uditiva (e d'altro genere)».*

Allora perché, in sintesi, per udenti o deboli d'udito è importante e utile associarsi ad ATiDU? *«Perché in ATiDU più saremo e più diventeremo una forza: in-sieme e in-ascolto. Vi aspettiamo!»*

Contatti & Info: info@atidu.ch

Essere socia di ATiDU, un valore aggiunto

di Amanda Buergin Gelsomino

I miei problemi di udito sono cominciati presto, a 5 anni, quando in famiglia si sono accorti che non rispondevo o non capivo bene. All'inizio, la vergogna di portare l'apparecchio acustico comprometteva i



miei rapporti e in adolescenza mi sentivo una disabile. Essere socia di ATiDU dalla sua fondazione è stata per me una buonissima prospettiva ed è stato un grande aiuto. Al di là del fatto che seguo sempre molto volentieri ciò che l'associazione propone (corsi, incontri e altro), devo dire che partecipare ai gruppi (come a quello per persone con impianto cocleare) mi ha portato a migliorare sensibilmente la mia condizione. Condividere insieme le problematiche e il tempo libero è un toccasana e permette di socializzare, scambiandosi le esperienze. Certo, sarebbe bello potenziare le attività dei giovani, magari creando un gruppo anche per loro. Ad ogni modo, grazie ai corsi proposti da ATiDU che ho frequentato, da audilesa ho imparato come è fatto l'orecchio; ho partecipato al corso di inglese e, sempre grazie alla fondatrice Milena Donadini, quando ho dovuto affrontare l'intervento di Impianto cocleare sono stata aiutata nel percorso dell'allenamento acustico. Oggi, grazie a Cinzia e a Sabrina trovo sempre un valido supporto, e questa appartenenza ad ATiDU non mi fa sentire sola.

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!**



Spalle: l'importanza di mantenerne la mobilità

di Stefania Lorenzi

Quante volte le spalle ci supportano durante la giornata? Quando ci stiracchiamo la mattina appena svegli, ci laviamo, ci asciughiamo i capelli, ci vestiamo, passiamo l'aspirapolvere, prendiamo i prodotti dagli scaffali del supermercato,... Quando subentrano delle difficoltà nei movimenti quotidiani ci rendiamo conto di quante funzioni le nostre spalle ci permettono di svolgere ogni giorno. Quali sono le principali problematiche che possono interessare la spalla? Come mantenere la mobilità a lungo? Scopriamolo con il Dr. Numa Masina, reumatologo e presidente della Lega ticinese contro il reumatismo.



Dr. Numa Masina, reumatologo e presidente della Lega contro il reumatismo

La spalla è l'articolazione del corpo con l'ampiezza di movimento maggiore in assoluto. La sua complessa struttura permette movimenti in tutte le direzioni: rotatori, estensivi, in avanti, indietro. È un incastro perfetto tra ossa e parti molli. La base ossea è formata dalla clavicola, dall'acromion e dall'articolazione sferica tra la testa dell'omero e la scapola. Le parti molli mantengono l'unità della struttura, dandole solidità. La capsula articolare, i legamenti, la cuffia dei rotatori (un gruppo di muscoli e tendini) e il deltoide (il grosso muscolo che copre la spalla) garantiscono la stabilità della testa dell'omero nella glena, la cavità articolare della scapola.

Quali sono le principali problematiche che riguardano la spalla?

A fronte delle ripetute sollecitazioni nelle azioni quotidiane, è piuttosto esposta al rischio di lesioni. Circa il 30% della popolazione soffre saltuariamente di dolori alle spalle. Le cause principali possono essere varie: dagli sport che gravano particolarmente sulle spalle, alle attività professionali che implicano movimenti delle braccia sopra la testa. Ad incidere poi è, per tutti, l'avanzare dell'età, che si accompagna ad una naturale usura delle componenti.

Le problematiche maggiormente frequenti riguardano le parti molli:

- **sindrome da impingement:** le parti molli sono schiacciate a causa di movimenti inusuali, sovraccarichi, instabilità o calcificazioni, artrosi acromio clavicolare. Si avvertono dolori quando si solleva il braccio lateralmente, oppure di notte o anche a riposo. Si interviene con antidolorifici, impacchi freddi, iniezioni antinfiammatorie mirate, fisioterapia per stabilizzare la spalla con adeguati esercizi.
- **lacerazione dei tendini:** causa dolori e perdita di forza nel compiere certi movimenti del braccio. Si presenta un forte dolore in seguito all'episodio di lacerazione, subentra poi la perdita di forza in caso di carico. Se i tendini sono logorati si ricorre ad antinfiammatori e antidolorifici; se lacerati post infortunio, potrebbe essere necessario un intervento chirurgico per ripristinare la mobilità.

- **borsite:** a causa di movimenti ripetuti sopra la testa, di infezioni o calcificazioni o traumi diretti, di malattie reumatiche o di sollecitazioni meccaniche, le borse sinoviali si possono infiammare. Si avverte dolore quando si fanno movimenti ad altezza delle spalle o sopra la testa; la spalla si può presentare gonfia e calda, la mobilità è ridotta. Il trattamento prevede antidolorifici e impacchi freddi; i dolori possono essere alleviati da iniezioni di cortisone, la cui azione antidolorifica fa effetto dopo 2-10 giorni, o terapie con onde d'urto.

Le spalle possono essere interessate da calcificazioni: una delle teorie è che in presenza di un'insufficiente irrorazione sanguigna, le cellule morte creano accumuli di calcio nei tendini. Si avverte dolore quando le parti molli vengono schiacciate o se il deposito di calcio sciogliendosi si svuota nella borsa sinoviale (borsite), quando si solleva il braccio o si fanno movimenti sopra la testa, durante le notte se si dorme sul lato dolorante. Se i depositi di calcio si svuotano, momentaneamente non si riesce a muovere il braccio, si sente un dolore improvviso e molto intenso. Nella maggior parte dei casi non è necessario eseguire alcun trattamento. In presenza di infiammazione, si può intervenire con un'iniezione di cortisone. Se le parti molli vengono schiacciate in maniera persistente, eventualmente è da prevedere un Needleng, vale a dire la puntura e aspirazione della calcificazione e solo in casi estremi la rimozione artroscopica della calcificazione.

La **Frozen shoulder** (capsulite adesiva) è causata da un'infiammazione. La capsula articolare si ispessisce e successivamente si restringe. Provoca l'irrigidirsi della spalla, come fosse "congelata". I movimenti risultano limitati e si interviene con antidolorifici ed eventuale iniezione di cortisone sui dolori. L'evoluzione è di una guarigione spontanea nel giro di due anni.

L'articolazione può incorrere in lussazioni: il termine indica qualcosa che "va fuori posto, che si sloga". Possono avvenire perché i legamenti sono troppo elastici: una piccola sollecitazione può causare la lussazione dell'articolazione. Abbiamo anche delle lussazioni in caso di importanti traumi distorsivi della spalla con movimenti inna-

SPALLE IN MOVIMENTO!

Due o tre volte alla settimana, svolgete i seguenti esercizi.

turali. Il dolore si presenta acuto, è impossibile muovere il braccio. La terapia prevede l'immobilizzazione dell'articolazione e in seguito sedute di fisioterapia per potenziare la muscolatura. In caso di lussazioni recidivanti, con importanti danni articolari è eventualmente da prevedere un'operazione.

Anche la spalla può essere interessata dall'**artrosi**, anche se meno frequentemente rispetto ad altre articolazioni. La cartilagine si può usurare per varie cause (un sovraccarico su rottura tendinea, un'infezione cronica, una frattura, in rari casi un'infezione). Si presenta con dolori nel compiere determinati movimenti, che si diffondono a collo o scapola, gonfiore. Si interviene con antidolorifici, applicazioni calde e fredde, integratori per nutrire la cartilagine, iniezioni di cortisone. Un eventuale intervento di posa di protesi è da prevedere in presenza di forti dolori.

Quando interpellare il medico?

Se facciamo dei movimenti o carichi inusuali, come per esempio sollevare pesi eccessivi o tingeggiare, possono subentrare dei dolori. Quando si manifestano in forma lieve, possiamo far riposare le spalle e applicare del freddo nel punto dolorante. Eventualmente è possibile applicare una crema antidolorifica o assumere antidolorifici in compresse.

Se i dolori persistono per più di due settimane, è importante rivolgersi ad un medico, così come se i dolori si presentano a riposo o durante le notte, o compaiono improvvisamente e di forte intensità.

Il medico porrà domande del tipo: il dolore si presenta forte o leggero? Aumenta lentamente o si presenta all'improvviso? In che situazione si è manifestato per la prima volta? Ha fatto qualche movimento strano o diverso dal solito? Qual è il punto esatto dolorante? Quali movimenti non riesce o ha difficoltà ad eseguire? Occorre osservare bene la forma delle spalle e testare le capacità di movimento.

Ulteriori indagini possono essere eseguite con altri metodi diagnostici, come le radiografie o gli ultrasuoni. Le radiografie rilevano gli accumuli di calcio e l'artrosi; l'ecografia permette un'ottima valutazione delle parti molli in particolare dei tendini. La risonanza magnetica tomografica (RMT) visualizza le articolazioni e le parti molli, senza esporre il corpo a radiazioni.

A quali specialisti rivolgersi?

La prima persona da interpellare è il medico di famiglia per analizzare la situazione e fornire una diagnosi. In caso di necessità, il medico potrà indicare la visita presso uno specialista:

- il reumatologo: specializzato nelle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico;
- il chirurgo o ortopedico della spalla: in caso di interventi chirurgici come la ricostruzione delle cuffie dei rotatori, fratture della spalla, inserimento protesi;
- il fisioterapista: si occupa della riabilitazione con esercizi e terapie fisiche mirate;
- l'ergoterapista: aiuta il paziente ad adattare il proprio ambiente, adottare strategie di comportamento e ed eventuali mezzi ausiliari per ripristinare l'autonomia.

Obiettivo: mobilizzare le spalle

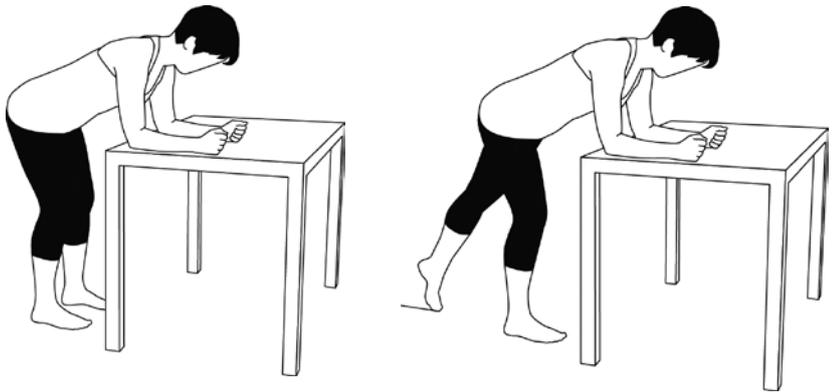
Sedersi con la schiena ben dritta. Incrociare le dita delle mani dietro la testa, aprire e chiudere i gomiti. Sempre tenendo le dita incrociate, distendere le braccia verso l'alto il più possibile, poi riabbassare.



Obiettivo: attivare la muscolatura

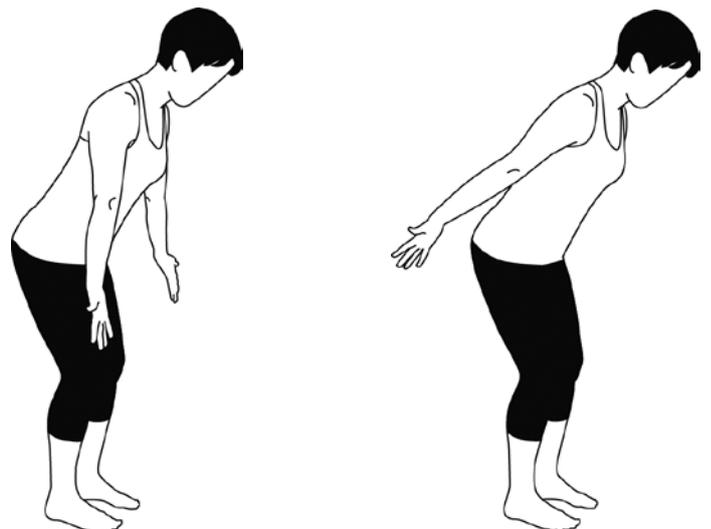
Appoggiare i gomiti su un tavolo, alla larghezza delle spalle. Tenere la schiena ben dritta e le ginocchia leggermente piegate, gambe alla larghezza delle anche. Esecuzione:

- fare forza sugli avambracci per circa 30 secondi;
- far scivolare la punta del piede indietro e riportarla in avanti, alternando gamba destra e sinistra, 5 ripetizioni per lato.



Obiettivo: potenziare le spalle

In piedi, divaricare le gambe alla larghezza delle anche e piegare il busto leggermente in avanti. Distendere le braccia verso il pavimento, pollici verso l'esterno. Spingere le braccia all'indietro, mantenendole dritte. Volendo, eseguire l'esercizio tenendo in entrambe le mani una bottiglia di plastica. Ripetere da 10 a 20 volte.



Soggiorni di Capodanno

Capodanno ad Abano Terme

26 dicembre - 6 gennaio 2024

Capodanno in Slovenia a Portoroz

28 dicembre - 4 gennaio 2024

Proposte brevi

Ricetto di Candelo - Mercatino di Natale - Pranzo incluso!

3 dicembre - Iscrizioni solo in lista d'attesa

Soci ATTE CHF 95.00

Non soci CHF 115.00

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

8 dicembre - Iscrizione solo in lista d'attesa

Soci ATTE CHF 75.00

Non soci CHF 95.00

Hergiswil e Lucerna

Visita alla La fabbrica del vetro artigianale

12 dicembre

Soci ATTE CHF 55.00

Non soci CHF 75.00

Locarno: Teatro

Concerto Gospel

17 dicembre

Soci ATTE CHF 29.00

Milano - Palazzo Reale

El Greco

19 dicembre

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

Escursione: Il sasso delle predescia (Lago di Lugano)

10 gennaio

Soci ATTE CHF 25.00

Non soci CHF 35.00

Con Roger Welti

Milano - Teatro degli Arcimboldi ore 16:00

Musical "Peter Pan" Nonni e Nipoti

13 gennaio

Soci ATTE CHF 115.00

Non soci CHF 135.00

Nipoti CHF 60.00



Milano - La nuova Fondazione Rovati e il Quadrilatero del silenzio

18 gennaio

In preparazione

Con la prof.ssa R. Lenzi

Milano - Teatro Repower ore 15:30

I Legnanesi - 7... Non Rubare

21 gennaio

Soci ATTE CHF 115.00

Non soci CHF 135.00

Valtellina: Vini e sapori della Valtellina con sommelier!

27 gennaio

Soci ATTE CH 150.00

Non soci CH 170.00

Escursione: Gli spazzacamini di Intragna (Centovalli)

15 febbraio

Soci ATTE CHF 25.00

Non soci CHF 35.00

Con Roger Welti

Milano - Palazzo Reale

Milano: Visita del Duomo

22 febbraio

Soci ATTE CHF 80.00

Non soci CHF 100.00

Lago di Iseo - Treno dei sapori con pranzo incluso!

Sapori Medioevali

9 marzo

Soci ATTE CHF 135.00

Non soci CHF 155.00

Valduggia - Visita all' antica Fonderia di campane Achille Mazzola - pranzo incluso

16 marzo

In preparazione



Escursione: Le meraviglie della valle del Lanzo (Varesotto)

20 marzo
Soci ATTE CHF 25.00
Non soci CHF 35.00
Con Roger Welti

Crema - pranzo incluso!

23 Marzo
Con Mirto Genini
In preparazione

Tour 2023

Torino Atmosfere natalizie

5 - 7 dicembre (solo iscrizioni in lista d'attesa)

Tour 2024

Cracovia

5 - 9 marzo

Modena - Maranello

12 - 13 marzo

Borghi marinari Toscani

13 - 17 marzo

Olanda

21-25 marzo

Madrid

8-11 aprile 2024

Le Corti, Mantova, Ferrara e Urbino

16-20 aprile
Con la prof.ssa Lenzi

Indonesia

4 - 17 maggio
Con il prof. Stefano Caldirola

Le Isole Normanne (Jersey, Guernsey, Sark)

17-22 giugno 2024
Con Mirto Genini

Trekking, mare e montagna

Engadina

11 - 13 gennaio

Moena Val di Fassa- solo iscrizioni in lista d'attesa

25.febbraio - 3 marzo

Mare

Alassio

10 - 19 maggio

Milano Marittima

02 - 13 giugno

Senigallia

9-16 giugno

Diano Marina

25 giugno - 4 luglio

Terme primavera

Abano Terme

28 aprile - 5 maggio

Montegrotto Terme

28 aprile -5 maggio

Abano Terme

5 - 15 maggio

Montegrotto Terme

5 - 15 maggio

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

TORNEI CANTONALI



SCACCHI

Scacchi: la coppa va nel Bellinzonese

Anche quest'anno il Centro diurno di Locarno ha ospitato l'annuale Torneo cantonale ATTE di scacchi. A confrontarsi sulla scacchiera lo scorso 12 settembre sono stati 10 appassionati di questo gioco. Ad avere la meglio su tutti gli altri è stato ancora Roberto Baroni (Bellinzonese) che si è portato a casa la coppa. Secondo e terzo posto invece per Gianni Ruchti (Bellinzonese) e Sergio Cavadini (Mendrisiotto), seguito in quarta posizione da Peter Bossart (Mendrisiotto).

Un ringraziamento agli organizzatori e ai volontari che hanno garantito lo svolgimento della giornata, in particolare allo staff della cucina che ha deliziato i presenti con un ottimo pranzo! Nelle foto gli scacchisti premiati e alcuni momenti della gara.



BOCCE

Nelle bocce primeggia ancora il Mendrisiotto

Alla presenza di una cinquantina di socie e soci, si è tenuto il 16 ottobre al Bocciodromo di Biasca il Torneo cantonale ATTE di bocce. In gioco 16 coppie provenienti da: Biasca e Valli (3), Bellinzonese (5), Luganese (4) e Mendrisiotto (4). A primeggiare è stata anche quest'anno la Sezione del Mendrisiotto che ha messo sui primi gradini del podio due coppie. La coppa è quindi andata a Eros Piffaretti e Claudio Vanassi, mentre al secondo posto si sono piazzati Giorgio Croci Torti e Lorenzo Fieni seguiti da Sergio Forni e Giovanni Maggetti, della Sezione Biasca e Valli, e, quarti, Rinaldo Soldati e Jaques Waelti che hanno gareggiato per il Centro Diurno di Caslano. Un ringraziamento agli organizzatori e ai volontari che hanno garantito lo svolgimento della giornata. Nella foto le coppie vincitrici e alcuni momenti del torneo.



BURRACO

I re del burraco sono a Chiasso

Sabato 21 ottobre si è tenuto a Chiasso il Torneo Cantonale ATTE di burraco, organizzato in collaborazione con il Gruppo Atte e il Centro Giovanile di Chiasso. Ben 22 le coppie di giocatori che si sono sfidate durante il pomeriggio in una gara a punti che alla fine ha visto trionfare Carmela e Vincenzo Mancini del Gruppo Atte di Chiasso. Alle loro spalle, si sono piazzati Rosangela Ravelli e Loris Musto del Gruppo ATTE di Mendrisio, mentre si sono aggiudicati il terzo gradino del podio Francesca Parini e Mauro Colombari Gruppo ATTE di Lugano.

Come lo scorso anno, il pomeriggio si è concluso con un sostanzioso e molto apprezzato "apericena", offerto a tutti i partecipanti, col supporto degli amici del Grotto Linet di Chiasso. Nella foto i vincitori e le coppie partecipanti concentrate nel gioco.

BIASCA E VALLI

ATTE con "Con le ALI"

È stata un'esperienza bellissima poter accogliere nella sede di ATTE alcune attività del Festival CON LE ALI che si sono svolte con i bambini negli spazi del Centro Diurno di ATTE a Biasca nel periodo tra il 12 e il 14 ottobre. Si tratta di un festival dedicato alle/agli insegnanti, alle bambine, ai bambini e alle famiglie e, mi vien da aggiungere, alle nonne e ai nonni, agli anziani del Centro Diurno.

Ho avuto la fortuna di essere presente al centro per un breve momento in uno di quei giorni. Ho potuto vivere un bel momento di interazione tra i

bambini di una sezione di scuola dell'infanzia di Biasca con un gruppetto di anziane/i che frequentano regolarmente la sede di ATTE.

Ho letto negli occhi di questi adulti la gioia di uno scambio con dei piccoli felici di vivere la loro avventura. Scambi di pochi sguardi, poche parole, un attimo di vitalità presente! Ho pensato che potrebbe essere l'avvio di qualcosa di nuovo. Quante narrazioni nella mente di un anziano, quanta voglia di conoscere e di raccontare a sua volta per un bambino. Una merenda assieme, una storia assieme, un canto, una piccola esperienza. Lasciamo fantasticare la mente di chi ci legge. Guardando avanti vien voglia di costruire qualcosa nel futuro...

Gruppo Blenio-Riviera

Grigliata e dialètt

Una grigliata particolare quella che si è svolta al Ristorante Rubino ad Acquarossa giovedì 21 settembre. Prima di tutto si è potuto contare su di una buona presenza e di una sana compagnia formata da una cinquantina di persone. Il pomeriggio è stato reso molto interessante e brioso anche dalla partecipazione di Elio Ré detto Brill, Elide e Chico. Quest'ultimo ha allietato i presenti con la sua musica. Elio ed Elide si sono intercalati nel presentare modi di dire, proverbi, parole particolari nei due dialetti: Brill con quello di Biasca, Elide con quello di Malvaglia. Chico poi si inseriva, coinvolgendo tutti, con canti popolari conosciuti, a volte riadattati per quanto riguarda il contenuto. È stato interessante capire che, pur essendo "vicini di casa" i Biaschesi e i Malvagliesi si esprimono con due dialetti che sono molto diversi, belli da sentire e ... magari da capire.

Il gruppo ATTE Blenio e Riviera ringrazia quindi Brill, Elide e Chico per il bel pomeriggio offerto ai presenti che hanno saputo sicuramente apprezzare.



Pomeriggio di castagne, musica e dialetto al Ristorante Urbino di Acquarossa.

Centro ATTE Ambri

Gita al Monte Generoso

Il bus partito da Airolo lo scorso 22 agosto, con fermate per accogliere le 44 persone iscritte. C'erano i membri del Centro ATTE di Ambri con le sue volontarie, quelli del Gruppo Atte Leventina e Blenio e Riviera. Al folto gruppo si sono aggiunti anche due soci della sezione di Mendrisio. Gli organizzatori della giornata hanno infatti voluto coinvolgere anche gli amici di questa regione e, uno di loro, il signor Luigi di Raimondo si è subito proposto come guida del gruppo. Un modello organizzativo e un'iniziativa da affinare e ripetere. Queste collaborazioni non possono che rafforzare ATTE a livello cantonale e creare nuovi vincoli di amicizia.

È stata una splendida giornata di sole con un po' di foschia giù in basso.

Dopo l'arrivo in vetta con il treno, il signor Luigi Di Raimondo, guida professionale del Mendrisiotto, ha illustrato la storia del Monte Generoso: dalla costruzione del primo albergo, della ferrovia realizzata nel lontano 1890, le vicissitudini che sono seguite nel tempo con fortune alterne fino all'inaugurazione, nel 2017, della nuova struttura ricettiva definita "Fiore di pietra", progettata dall'architetto Mario Botta. Dopo uno squisito e abbondante pranzo, parte del gruppo è salita in vetta raggiungendo il punto panoramico sul confine con l'Italia. Altri, invece, hanno potuto ammirare il panorama dal tetto del "Fiore di pietra". A metà pomeriggio si è rientrati a Capolago per il rientro a casa. Tutti soddisfatti per aver trascorso una bella giornata in compagnia a 1700 mt. Per alcuni una prima al Monte Generoso.



Gita al Monte Generoso per il Centro ATTE di Ambri e i gruppi Leventina e Blenio e Riviera



Ha ripreso a pieno regime l'attività del Gruppo di Canto spontaneo del Centro ATTE di Bellinzona, qui immortalato in occasione del Mercato del Libro e della Festa di musica popolare tenutasi il 21 settembre a Bellinzona.

BELLINZONESE

Attività del "Gruppo di canto spontaneo"

Con l'apertura del Centro diurno ATTE Bellinzona in via Raggi 8 all'inizio di settembre 2023, è ricominciata l'attività del "Gruppo di canto spontaneo" diretto da Pietro Bianchi. Gli iscritti hanno ripreso con entusiasmo l'attività canora, creando un ambiente positivo e rilassato. Diversi sono stati gli incontri, come la partecipazione alla Festa di musica popolare svizzera avvenuta il 21 settembre scorso, a complemento del concerto di Bianchi e Maggini.

Il 14 novembre il gruppo si è esibito al Mercato Coperto di Mendrisio in occasione della Rassegna cantonale dei cori Atte. Il 5 dicembre canteranno invece al Laboratorio Protetto Madonna di Re a Bellinzona e, con le loro canzoni, allietteranno il pomeriggio degli ospiti della struttura. Il gruppo è formato da 26 partecipanti che si ritrova settimanalmente ogni martedì pomeriggio dalle ore 14 alle 16. Ritrovarsi a cantare fa bene allo spirito e alla salute, e allena la memoria. La nostra porta è aperta a tutti coloro che vogliono partecipare.



Grandi emozioni ai Ronchini di Aurigeno per il 40esimo della Sezione Locarnese e del Coro Lago Maggiore.

LOCARNESE

40° della Sezione e del Coro Lago Maggiore

Lo scorso 30 settembre il centro scolastico dei Ronchini di Aurigeno, in Vallemaggia, ha ospitato i festeggiamenti per il traguardo dei 40 anni della nostra Sezione e del suo coro Lago Maggiore.

Il presidente sezionale Fabio Sartori ha dato il benvenuto a tutti i convenuti e ha tracciato un sintetico ricordo delle tappe che ci hanno portato a questo momento di gioioso incontro.

Sono poi intervenuti Dolores Quattropani, che con i suoi 25 anni di volontariato ha dato autorevole voce a tutti i volontari, il presidente del Consiglio di Stato Raffaele De Rosa, il vicesindaco di Locarno Giuseppe Cotti e il presidente cantonale ATTE Giampaolo Cereghetti. Da tutti è giunto un caloroso invito a continuare con determinazione la nostra azione, con un occhio sempre attento ai bisogni degli anziani della nostra regione. Il pomeriggio è stato allegrato dal concerto del Coro Lago Maggiore.

LUGANESE

Gruppo Breganzona

Visita alla fabbrica di cioccolato Stella

Il gruppo ATTE di Breganzona ha avuto l'occasione di visitare, lo scorso 23 maggio, la fabbrica di cioccolato STELLA a Giubiasco.

Un quindicina di soci hanno intrapreso la trasferta in bus e, durante quasi due ore, hanno potuto visitare lo stabilimento e seguire il processo di produzione. Per accedere agli spazi i visitatori hanno dovuto indossare un grembiule e una cuffia oltre a calzare copri scarpe. Il tutto, ovviamente, per garantire la massima igiene.

All'inizio è stato illustrato l'approvvigionamento della materia prima, il cacao, in particolare le diverse provenienze e qualità. In seguito si sono

toccati gli aspetti di produzione quali i diversi tipi di cioccolato prodotto, sottolineando come il consumo locale (Ticino) copre una piccola parte mentre gran parte viene esportato in Svizzera interna ed anche all'estero.

È poi seguita la visita dei diversi reparti dove, tra intensi profumi e temperature molto alte, vi è stato modo di conoscere tutto il procedimento di produzione fino all'imballaggio finale.

Una visita molto interessante che ha fatto risaltare come anche in una piccola regione come il Ticino vi sono realtà industriali di ottimo livello apprezzate anche fuori dai confini cantonali.

Alla visita è seguita una merenda che ha chiuso un interessante pomeriggio.



Il gruppo Breganzona soddisfatti della visita alla fabbrica di cioccolato Stella.

Gruppo Melide

Gita al monte Bar

Giovedì 12 ottobre il nostro Gruppo ha programmato questa bella gita. Abbiamo raggiunto la meta a bordo di un pullmino, che a partire dalla barriera della strada consortile situata in territorio di Corticiasca, ci ha portato in vetta ammirando uno splendido panorama. Alla capanna del Club Alpino Svizzero è arrivato anche l'ing. Edo

Bulloni, pure lui melidese. L'ing. Bulloni è stato il responsabile tecnico della nuova costruzione, avvenuta nel 2016. In sintesi ci ha spiegato tutto l'iter dell'impegnativa ricostruzione sia dal lato tecnico che finanziario, e la frequenza annua della struttura. Dopo un buon pranzo, abbiamo atteso invano, sulla magnifica terrazza panoramica, che il sole diradasse la foschia che c'era in basso. Non ci è stato possibile ammirare questo

stupendo paesaggio. In condizioni meteo ottimali è possibile, ci dicono, avere lo sguardo fino a Milano. Malgrado il fatto che non abbiamo potuto esaudire il nostro desiderio panoramico, la gita è da considerare riuscita. È stata accolta favorevolmente dai soci che hanno partecipato

MENDRISIOTTO

A Sagno per ricordare Francesco Chiesa

Il 26 ottobre scorso si è tenuta l'ottava passeggiata organizzata dalla Sezione Mendrisiotto nella serie "Tracce di storia". L'itinerario ha condotto i numerosi partecipanti attraverso i vicoli e i sentieri di Sagno, rinnovando la memoria dello scrittore Francesco Chiesa, di cui ricorre quest'anno il 50mo dalla morte. La passeggiata ha permesso di rivedere alcuni luoghi che lo scrittore stesso aveva ritratto nelle sue opere. Alcune pagine scelte sono state lette da Mariella Caccia, mentre Guido Codoni e Alessandro Zanolì hanno invece illustrato aspetti puntuali sia della vita e carriera di Chiesa, sia della situazione storica di Sagno, con particolare riguardo ai ritrovamenti archeologici collegati con la chiesetta di San Martino. Grazie alla gentile concessione degli eredi di Chiesa al gruppo è stato possibile visitare il giardino della casa di famiglia, dove la signora Arcioni ha mostrato inoltre alcuni esempi dei celebri tappeti di Sagno, tessuti a mano la cui produzione era stata promossa durante la Seconda guerra mondiale da Germaine Chiesa, moglie del pittore Pietro Chiesa.



Continua la serie "Tracce di storia" per la Sezione Mendrisiotto, l'ottava passeggiata ha portato gli interessati a Sagno.

Che bella estate, grazie ATTE

Il 14 ottobre scorso la Sezione ATTE Mendrisiotto ha invitato i suoi soci nati nel 1923 – 1933 e 1943 a festeggiare il loro compleanno "tondo" nella sala polivalente di ACD a Mendrisio. È stata una bella occasione per andare a visitare questo nuovo



Grandi emozioni a Mendrisio per la festa dei compleanni.

luogo d'incontro in cui un gruppo di volontari ATTE ha preparato un'accoglienza spettacolare per i soci del Mendrisiotto. Ghirlande, decorazioni floreali, tovaglie colorate, palloncini, striscioni di Benvenuto hanno accolto i quaranta festeggiati presenti ed i loro accompagnatori.

Il rinfresco dell'aperitivo è stato rallegrato da un musicista cantante che con le sue canzoni degli anni 70-80 ha portato allegria, spensieratezza e ricordi di gioventù: si cantava insieme a lui. Dopo il lauto pranzo un intervento emozionante e profondo dell'attrice Betti Colombo. Ha raccontato la commovente storia di un vecchio campanile che si è sentito abbandonato e tradito e invece era amato e rispettato e rappresentava la storia del passato da raccontare nel futuro. In quel momento l'emozione era tangibile i nonni sono la storia visuta meritano amore e rispetto. Poi è arrivata la torta, enorme, scintillante: si è cantato e brindato alla salute di tutti, si è ballato. Chi, vedendole ballare il twist, il cha-cha o il valzer, avrebbe detto che si trattava di persone ottantenni e novantenni? È stato un pomeriggio pieno di sorprese, di allegria, gioia di stare insieme e d'amore verso il

prossimo. Allora è d'obbligo dire grazie a chi ha lavorato prima, durante e dopo la festa. GRAZIE ATTE e arriverci alla prossima festa di compleanno tondo.

Gruppo Novazzano

"Festeggiati i 30 anni dell'ATTE Novazzano"

Probabilmente il temporale della notte del venerdì non ha lasciato dormire qualcuno, però nella mattinata di sabato era tutto a posto, anche se abbiamo dovuto fare un po' di pulizia. Le nostre volontarie hanno voluto preparare l'antipasto per 100 persone (noi del comitato volevamo lasciarle riposare). Grazie per il vostro lavoro. A poco a poco gli invitati alla festa arrivano. Verso mezzogiorno viene servito l'antipasto, a cui viene fatto onore. Alle 12.30 sono servite le lasagne e molti si concedono il bis. Al termine il presidente Emilio Croci ringrazia gli invitati presenti, il presidente cantonale dell'ATTE sig. Giampaolo Cereghetti, con la moglie, il sig. Giorgio Montorfano, rappresentante del Comune, gli ex presidenti della Valle di Muggio Miti Cereghetti e Ambrosini, il presidente di Chiasso,



Auguri all'ATTE di Novazzano per le sue 30 anni.

sig. Sergio Bernardi, il reverendo don Crivelli, della parrocchia di Novazzano e il dottor Adrian Bühler, medico della casa Girotondo, molto gradita la sua presenza. Emilio dà poi la parola al presidente cantonale. Giampaolo ringrazia per

Torneo di bocce

Presso il Centro Diurno del Gruppo Atte di Novazzano si sono svolte, dal 5 al 9 settembre scorsi, le gare individuali femminile e maschile, patrocinate dal nostro socio Pierluigi Ortelli, con la partecipazione di 6 giocatrici e 24 giocatori. Dopo due partite di qualificazione per ogni giocatore, all'atto finale si sono presentati: per la gara femminile Rosalinda Tantardini che ha avuto la meglio su Iris Bernasconi per 12 a 9 con al terzo posto Nicoletta Caccia e Mariangela Lurati; per la gara maschile due giocatori "outsider", Walter Riva (figlio d'arte, il papà era Riva IV che molti di noi hanno visto giocare a calcio al mitico Comacini) che ha battuto Vittorio Ferrari per 12 a 4. Al terzo posto si sono classificati Marzo Binaghi ed Eros Piffaretti. Al termine della gara il presidente Emilio Croci ha ringraziato tutti i giocatori per il loro impegno con un ringraziamento particolare a Pierluigi per il generoso patrocinio. Ha poi preso la parola il patrocinatore. Pure lui

l'invito ai festeggiamenti e inizia ricordando l'avvento della pandemia e che il nostro edificio è stato uno dei primi ad aprire, con tutte le sicurezze adottate, mascherina e pulizia delle mani. Si felicita del buon andamento della nostra associazione, ricorda i tempi dell'ex presidente Montorfano, con cui abbiamo organizzato anche dei soggiorni di più giorni e ci augura un buon proseguimento del nostro centro. Si è parlato di Covid e in merito a questo devo accennare che anche il nostro centro è stato toccato da questa pandemia. Alcuni dicono che non era pandemia. Forse non hanno visto le colonne di autocarri a Bergamo che portavano tutte le bare. Anche noi abbiamo avuto la perdita di due cari frequentatori. Anche diversi volontari/e sono stati toccati, chi in modo leggero ma altri più gravemente. La

giornata è stata allietata dal gruppo "Cantem insemma" del Mendrisiotto e dal fisarmonicista Bergomi di Riva, che si sono alternati durante e dopo il pranzo con canti popolari, coadiuvati dai nostri soci. La giornata è finita verso le ore 16:00 ma Bergomi si è intrattenuto anche oltre il tempo dovuto, per la gioia dei nostri cantanti. Grazie a voi per la bella giornata che ci avete regalato. I soci hanno potuto ammirare le foto dei nostri giocatori che si sono fatti onore a diversi campionati ticinesi di bocce e scopa, e dei ricordi delle nostre passeggiate fatte durante gli anni, in particolare le vacanze in Francia e Portogallo. Grazie a tutti i partecipanti, soci e volontari che hanno buon viso alla lotteria. La giornata è terminata in allegria, con la speranza di trovarsi ancora fra 5 anni per una nuova festa.



Complimenti ai vincitori del torneo di bocce di Novazzano.

ha ringraziato i giocatori per la sportività e tutti coloro che si sono impegnati per lo svolgimento di questo ormai tradizionale appuntamento che spera di patrocinare anche il prossimo anno. Ha fatto seguito un ricco aperitivo con le tradizionali discussioni e commenti sulla fortuna o sfortuna delle varie giocate.

Seguono altri risultati delle diverse gare sociali: Campionato sociale a coppie: vincitori Torti Edgardo - Marzio Binaghi
Campionato sociale Lei e Lui: vincitori Iris Bernasconi - Marzio Binaghi
Campionato sociale a terna: vincitori Ivana Croci - Walter Riva - Vittorio Ferrari.

Gruppo Maroggia

Storie, leggende e... buon cibo

Giovedì 20 luglio il Gruppo ATTE di Maroggia, in collaborazione con la Sezione ATTE del Mendrisiotto, ha proposto una visita alla chiesa parrocchiale di Castel San Pietro e a quella della chiesa Rossa. Nel tardo pomeriggio il Parroco Don Fio-

renzo Maritan ci ha fatto da guida ed ha subito catturato la nostra attenzione con interessanti informazioni in merito alle storie dei due edifici sacri. Con lui abbiamo visitato subito la chiesa parrocchiale dedicata a Sant'Eusebio, consacrata nel 1684 e restaurata di recente sotto la direzione dell'Architetto Gabriele Geronzi, una splen-

dida ed importante testimonianza del barocco ticinese, un luogo di culto ricco di opere create da famosi artisti che incantano e conquistano i visitatori. Dopo una breve passeggiata, passando accanto ai resti dell'antico castello custodito e protetto dal bosco cresciuto sulle sue rovine, siamo arrivati sulla collina a strapiombo sulla Breggia dove davanti ai nostri occhi è apparsa la chiesa a pianta rettangolare, senza campanile, con un'abside semicircolare e con la semplice facciata dipinta di rosso. Questo piccolo gioiello dedicato a San Pietro è stato fatto costruire nel 1343 dal Vescovo di Como Bonifacio da Modena e nei pressi dell'altare conserva un rilievo eseguito alla metà del XIV secolo in marmo di Musso d'epoca carolingia. Anche qui Don Fiorenzo ci ha spiegato molto bene la storia della chiesa Rossa dal soffitto a capriate, invitandoci ad osservare gli affreschi che ornano le pareti, magnifici e ben conservati come tutto il resto presente al suo in-



Dopo la visita alle chiese di Castel San Pietro, il Gruppo Maroggia si è rifocillato al Caslaccio con una buona grigliata.

terno. Preso congedo dalla nostra simpatica guida, il Presidente Giorgio Comi e l'amico Mario Cavadini ci hanno intrattenuti all'ombra di frondose piante narrandoci alcune leggende riguardanti il castello e la strage compiuta per rivalità familiari proprio dentro la chiesa Rossa nella notte di una tremenda vigilia di Natale di tanti secoli or sono. In serata, accompagnati dai fantasmi di un leggendario passato e lasciando fuori Caronte con il suo fastidioso carico di caldo, siamo entrati allegri e soddisfatti al Centro ATTE del Caslaccio. In quella oasi di frescura, grazie ai rinomati chef Giorgio e Mario, abbiamo potuto gustare una grigliata mista con squisiti contorni, formaggi d'ottima qualità e dolci, e concludere la giornata in lieta compagnia.

Gruppo Chiasso

Alla scoperta della Vallemaggia

Uscita di gruppo particolarmente apprezzata quella del gruppo di Chiasso che ha portato il 5 ottobre scorso i 35 partecipanti a visitare la Vallemaggia. La passeggiata è iniziata con una visita alla frazione di Moghegno, ricca di interessanti spunti storici e architettonici. Si è passati poi a visitare la Chiesa di Santa Maria delle Grazie di Maggia, con i suoi affreschi cinquecenteschi. Il gruppo si è spostato in seguito a Mogno, nella Chiesa di San Giovanni Battista, opera dell'architetto Mario Botta, per poi proseguire verso il nucleo di Fusio. L'itinerario è stato molto apprezzato dai partecipanti e ha offerto un viaggio piacevole e anche nostalgico con l'auto postale che percorreva le ripide strade della valle. Il rientro a Chiasso è avvenuto in tarda serata, non senza alcuni momenti di apprezzato ristoro in particolare con il pranzo a Cevio, al Ristorante Castello, e il breve spuntino a Fusio.

Il programma della passeggiata è stato allestito dalla signora Daniela Meroni, col supporto in loco del sig. Bruno Donati, che ha accompagnato i presenti alla scoperta della storia locale e ha fornito interessanti aneddoti che hanno arricchito la visita.



Il gruppo Chiasso davanti alla Chiesa di Santa Maria delle Grazie a Maggia.

Ad Abano con ATTE Chiasso

Come ogni anno il Gruppo ATTE di Chiasso ha proposto ai suoi soci un periodo di vacanza salutare all'Hotel Milano di Abano. Nel corso della settimana dal 10 al 17 settembre, oltre al programma di terapie specifiche e di benessere, sono state proposte escursioni nei dintorni, con la visita al mercato locale, alla città di Padova ed in particolare un'escursione sui Colli Euganei, all'abbazia di Praglia e una visita ad Arquà Petrarca, con una cena in un tipico agriturismo sui Colli.

Sulla strada del rientro il gruppo ha potuto godere di una sosta di ristoro a Peschiera del Garda per il pranzo, visitando poi il Santuario della Madonna del Frassino. Alla settimana di vacanza, che ha riscosso un ottimo apprezzamento, erano presenti 34 partecipanti, con due accompagnatori e con il supporto di un'infermiera dell'Associazione Cure Domiciliari di Mendrisio.

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

AUTUNNO

Autunno, zone d'ombra sull'asfalto
e i primi passi tuoi verso la scuola,
avevi gli occhi umidi di pianto,
grand giorno quello ma che nodo in gola.
Il vento ti gonfiava il grembiolino
la tua frangetta liscia scompigliava e
civettuolo il bianco colletto
ai petali di un fiore assomigliava.
Se passa il tempo, sto buttando via
la tua cartella logora e sgualcita,
se chiudo gli occhi sento nella mia
le tue manine strette fra le dita.

Lucia Colombi



OSSERVANDO LA NATURA

Avvolta nel gran libro della natura
Sento il vento che con leggera grazia,
sfoglia pagina dopo pagina.
E guardo a volte attenta, a volte distratta,
la lettura tra le righe.
Quante cose può insegnare e cosa sa
incidere dentro il tuo essere.
Basta il petalo di un fiore che volteggia nell'aria,
l'invisibile, silenzioso batter d'ali d'una
colorita farfalla, un tremulo filo d'erba,
la foglia secca accartocciata.
La delicata piuma di un uccellino, un fascio di
luce che gioca tra gli alberi.
La goccia d'acqua che cadendo sul sasso
dà uno strano suono, la lucertola incantata
che si riscalda al sole, le formichine in processione.
Le albe, i tramonti, le montagne, i laghi, i fiumi...
È una storia infinita con un ampio sguardo aperto
al mondo, disponibile in ogni ora del giorno e della notte.
La natura si lascia toccare, leggere, osservare,
dipingere, fotografare senza nulla chiedere in cambio.
Ma se tu sai vedere e leggere, in questo immenso
stupendo libro, puoi regalarli qualcosa
e LEI ti sarà riconoscente.
Nel SILENZIO, RISPETTALA,
meditandola AMALA.

Bianca Caverzasio

NOSTALGIA

A som chi denanz al me lag
Lag meraviglios coi so color
Rambada la sul mur, una rama de mimosa
Las rimira nell'acqua
A senti un'arieta
A camini in mezza ai strecc
Am rivedi toseta a giugata
A senti amo i ciacer di donn
Adess più nessun
A pasi denanz a la cà di mè gent
Sarada e invegiada come mi
Em vegn el magon e una gran nostalgia
A scapi via!

Elvira Bertolini



È attivo lo "Sportello digitale"

Lo scorso 22 novembre è stato aperto al Centro ATTE di Bellinzona lo "Sportello digitale", uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. **Lo sportello sarà ancora attivo dalle 14:30 alle 16:30 nei seguenti mercoledì: 6 dicembre, 13 dicembre e 20 dicembre.**

Anche al **Centro ATTE di Locarno** sarà possibile contare sullo stesso servizio **durante il mese di dicembre**. Al momento di andare in stampa le date non erano ancora disponibili, si consiglia per tanto di consultare il nostro sito: www.atte.ch.

Lo "Sportello digitale" è un progetto pilota dell'ATTE creato con il sostegno della Fondazione Ghisletta e della Fondazione Cornelius Knüpffer di Lucerna. L'iniziativa continuerà anche nel 2024, le date e i Centri dove verrà attivato verranno comunicati di volta in volta.

SEZIONE BELLINZONENSE

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

Dal 22 dicembre al 7 gennaio 2024 compreso tutte le attività sono sospese.

Attività presso il Centro Diurno

Lunedì e giovedì, dalle 14:00 alle 17:00, ritrovo libero con attività ricreative, giochi di società, momenti di approfondimento, giochi delle carte, merende e lavoretti.

Festa dei compleanni: una volta al mese.

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

Lunedì, ore 14:00 - 16:00

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.

Martedì e giovedì, ore 15:00-17:30.

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, racconti e poesie di autori ticinesi. Servizio prestiti gratuito. Informazioni: Rita Allegrini, responsabile della biblioteca, nr. 076 379 62 85.

Gruppo di canto spontaneo

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

UNI3

Mercoledì e venerdì, secondo programma pubblicato su: www.atte.ch

Pranzo di Natale con tombola

Venerdì 8 dicembre, ritrovo dalle ore 11:30. Iscrizioni entro il 1° dicembre a Rita 079 682 91 92 o a Marlis 079 792 79 09

Pranzo mensile della domenica

21 gennaio, ritrovo dalle ore 11:30. Iscriversi entro lunedì 16 gennaio telefonando a Rita 079 682 91 92 o a Marlis 079 792 79 09.

Mercatino di Natale di Bellinzona

Domenica 10 dicembre, ore 10:00-17:00. Bancarella con le creazioni natalizie delle-degli utenti del Centro Diurno.

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 Tolgyes, 076 396 97 28.

Gioco degli scacchi

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

Gioco delle bocce

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

Per il nuovo anno: in programmazione Smartphone per gli anziani

Consigli utili, soluzioni, risolvere piccoli problemi

Nuovo diritto successorio

Conferenza informativa sulla revisione entrata in vigore il 1° gennaio 2023

Allena...mente (Brain Gym)

5 incontri. Il Brain Gym attiva i due emisferi cerebrali e li stimola a cooperare pienamente.

Saranno riproposti i corsi di:

Yoga da seduti, Lu jong: esercizi semplici per rimanere attivi.

Ginnastica dolce: ginnastica di movimento adatta alla terza età, rinforzo muscolare e prevenzione

delle cadute.

Danze etniche internazionali: la danza mantiene in forma corpo e mente, crea gioia e buonumore.

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

Gruppo di Arbedo-Castione

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

Le attività verranno esposte mensilmente agli atti 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.

Convocazione Assemblea ordinaria

Giovedì 29 febbraio 2024 alle 14:00 al Centro Sociale di Arbedo. Ordine del giorno:

1. Apertura da parte del presidente.
2. Nomina del presidente del giorno e di due scrutatori.
3. Lettura e approvazione verbale del 16 febbraio 2023.
4. Relazione del presidente.
5. Rapporto della cassiera e dei revisori.
6. Approvazione dei conti 2023.
7. Nomine per il periodo 2024-2028
 - a) Presidente
 - b) Membri di comitato
 - c) 2 revisori e 1 supplente
8. Attività 2024.
9. Eventuali

Al termine dell'Assemblea seguirà una merenda. Il verbale e il rendiconto finanziario riguardante l'anno 2023 saranno consultabili presso il Centro giovedì 08, 15 e 22 febbraio 2024 dalle ore 14:00 alle 16:00.

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)

San Nicolao e tombola

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

Festa degli auguri

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

Tombola

Martedì 9 gennaio, 20 febbraio e 5 marzo, ritrovo al Centro, ore 14:00, 4 giri di tombola

Pranzo con musica

Martedì 16 gennaio, 6 febbraio (Carnevale) e 12 marzo (pasqua) ore 12:00

Convocazione Assemblée ordinaria

Martedì 23 gennaio, ritrovo al Centro, ore 14:00, rinfresco offerto

Controllo pressione e festa dei compleanni

Martedì 30 gennaio e 27 febbraio e 26 marzo, ore 14:00, ritrovo al Centro

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

Gruppo Visagno-Claro

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

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

Pomeriggio natalizio

Sabato 2 dicembre al ristorante Ponton di Claro, inizio ore 15:00, tombola gratuita e panettonata

Pausa invernale gennaio 2024

Assemblea con pranzo

Un giovedì di febbraio (data ancora da stabilire)

SEZIONE BIASCA E VALLI

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

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00.

Il programma mensile del CDSA si può consultare sul sito: www.attebiascaevalli.ch.

Centro diurno Faido

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

Pranzo e festa dei compleanni

Mercoledì 20 dicembre (iscrizioni entro il 18 dicembre), 17 gennaio (iscrizioni entro il 15 gennaio) e 21 febbraio (iscrizioni entro il 19 gennaio)

Iscrizioni: obbligatorie a Silva d'Odorico: 079 442 86 62. Ritrovo: ore 12:00 al centro diurno di Faido

Tombola

Mercoledì 24 gennaio inizio ore 14:00

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

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

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice Sonja Fusaro-DeLuigi

Gruppo Blenio-Riviera

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

Panettonata

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

Gruppo della Leventina

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

Coro Leventinella

Prove ogni lunedì

Ballo

Giovedì 4 gennaio e 21 febbraio al ristorante Alla Botte, Pollegio ore 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.

Attività:

CORO: lunedì

GIOCO DEGLI SCACCHI: martedì

GIOCO CARTE: tutti i giorni

PÉTENQUE: mercoledì (nel giardino del centro, solo in caso di bel tempo)

TOMBOLA: giovedì

PRANZI: giovedì. Annunciarsi entro il martedì. Massimo 50 posti.

LAVORI MANUALI: giovedì

UNI3: vedi programma Corsi UNI3

CONFERENZE

Gli uccelli del nostro territorio – Fotografie, ricerche scientifiche e misteri

Martedì 16 gennaio, ore 14:30, Centro Diurno ATTE Locarnese e valli, con Gianni Marcolli, fotografo naturalista e appassionato di ornitologia. Oltre alle numerose immagini fotografiche, vengono presentati l'attività di monitoraggio dei nidificanti, i sorprendenti sistemi di orientamento dei migratori e lo stato attuale dell'avifauna.

Aiuti, consigli e trucchetti per l'uso dell'I-phone

Martedì 30 gennaio, ore 14:30, Centro Diurno ATTE Locarnese e valli, con Daniel Burckhardt

Presentazione del Museo della Memoria

Martedì 20 febbraio, ore 14:30, Centro Diurno ATTE Locarnese e valli

Verranno illustrati in particolare:

- Nascita e contenuti del Museo della Memoria ATTE (Mdm)
- Scopi e organizzazione del Museo della Memoria ATTE
- I canali informatici usati dal Museo della Memoria ATTE
- Presentazione del canale principale su lanostrastoria.ch
- Come collaborare in qualità di volontario ATTE al Museo

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

Movimento a ritmo di musica

Sei incontri con Silvana Marzari, insegnante di Rio Abierto. Il venerdì dalle 14:30 alle 15:30
Inizio venerdì 12 gennaio (prova gratuita) poi 19, 26 gennaio, 2, 9 e 23 febbraio, 1° marzo
Presso il Centro ATTE di Locarno
Costo: per il ciclo di 6 incontri: 50 CHF per i Soci ATTE / 60 CHF per i non soci.
Iscrizione: entro mercoledì 17 gennaio a Silvana 079 765 76 51

CORSI

Conversazione in inglese

Louise Burckhardt, docente madrelingua inglese con lunga esperienza professionale, offre un corso (7 incontri) di conversazione inglese per chi parla già abbastanza bene la lingua.
Nel dubbio chiamare lo 079 554 41 26.
Argomenti a seconda degli interessi dei partecipanti. Ripasso grammaticale all'occorrenza.
Mercoledì 10 e 24 gennaio, 7 e 21 febbraio, 6 e 20 marzo, 10 aprile, dalle 14:30 alle 15:30, presso il Centro ATTE Locarno.
Costo 35 CHF per i Soci ATTE, 50 CHF per i non soci.
Iscrizione: entro lunedì 8 gennaio a Louise: 079 554 41 26

Comunicazioni varie

Al Centro diurno ATTE di Locarno ha la sua sede La Portineria di Quartiere, gestita dall'Associazione Quartiere Rusca e Saleggi.

Gruppo del Gambarogno

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

Tombola

Giovedì 7 e 22 dicembre, ore 14:00, Locale polivalente, Quartino

Pranzo di Natale

Giovedì 14 dicembre, ore 11:00, Ristorante Gambarogno a Piazzogna

Convocazione Assemblée ordinaria

Sabato 27 gennaio, ore 11:00 con pranzo (dettagli seguiranno)

SEZIONE LUGANESE

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

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

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

Si ricorda che il Centro prende a carico persone con bisogni di assistenza. È possibile pranzare dal lunedì al sabato così come giocare a carte. Regolarmente vengono organizzati corsi di diverso genere. Si va dall'attività fisica con proposte come: ACQUAGYM, ACQUA FISIO, BALLO COUNTRY, GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA INSIEME, GINNASTICA SCHIENA, EQUILIBRIO CORPO E MENTE, NORDIC WALKING, PILATES, SHATSU e YOGA; all'approfondimento delle lingue con corsi per migliorare la grammatica o l'espressione orale di FRANCESE, INGLESE, TEDESCO e ITALIANO; alla creatività con appuntamenti nel segno, per esempio, della maglia o della scrittura creativa.

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

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

Pranzi al Centro diurno

Giovedì 14 dicembre (pranzo natalizio), 25 gennaio e 29 febbraio

Iscrizioni a Pina Zurfluh 091 946 18 28 entro il venerdì precedente.

Gruppo di Breganzona

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

Pomeriggio ricreativo

Gennaio 2024

Convocazione Assemblea ordinaria

Martedì 30 gennaio

Mostra

Martedì 6 febbraio visita alla Pinacoteca Züst

I Soci saranno informati di volta in volta tramite circolare.

Gruppo della Capriasca e Valcolla

6950 Tesserete Telbrüi 9
atte@capriascavalcolla.ch

Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 14 dicembre e dall'11 gennaio al 13 giugno 2024

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare, inizio passeggiata a gruppi in base alle capacità motorie, alla portata di tutti; rientro 11.00. Non occorre iscriversi.

Ginnastica dolce over 65

Il lunedì fino all'11 dicembre e dal 15 gennaio al 17 giugno 2024. Centro socioculturale di Tesserete, dalle 14:15 alle 15:00 (Corso completo).

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

Ristorante Storni, Tesserete
Martedì 6 febbraio, 11:30 ritrovo, aperitivo, 12:15 pranzo. Prezzo 20 CHF bibite escluse. Aperitivo e caffè offerti.

Tombola

Il giovedì presso il Centro sociale a Tesserete organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14.30 alle 16.30.

Assemblea ordinaria

Si terrà nel corso del mese di febbraio, verrà inviata la convocazione.

Escursione in montagna

Venerdì 23 febbraio
Escursione con le racchette Capanna Gorda Salita da Camperio, lungo 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 Capanna.
Iscrizioni: telefonare a Corrado Piattini, 079 377 42 12 o annunciarsi per posta elettronica corrado*piattini@bluewin.ch.

Il programma completo delle attività previste da febbraio a giugno 2024 verrà comunicato con la "Newsletter 1/2024" che sarà inviata entro fine gennaio ai soci del Gruppo regionale.

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

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

Gruppo di Melide

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

Conferenza

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

Tombola con merenda

Giovedì 21 dicembre

Riapertura con merenda

Giovedì 11 gennaio, bentornato con merenda, 14:30 sala multiuso

Teatro dialettale ATTE

Domenica 21 gennaio: commedia dal titolo "Pulenta e lumac", ore 14:30, sala multiuso

Carnevale

Giovedì 8 febbraio: carnevale con riffa e merenda, ore 14:30 sala multiuso

Convocazione Assemblea ordinaria

Giovedì 29 febbraio, ore 14:30, sala multiuso, con aperitivo

SEZIONE MENDRISIOTTO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850 Mendrisio, tel: 076 556 73 70.

Info su attemomo.ch, iscrizioni a info@attemomo.ch oppure a Giorgio: 076 556 73 70. Seguiteci con l'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto su www.attemomo.ch/agenda

La Sezione ATTE Mendrisiotto riprende le uscite seguendo le tracce di **storia del Nostro territorio**: Martedì 5 dicembre "Tracce di storia a Chiasso" con Remigio Ratti, dalle 14:00

Tombola

Domenica 9 dicembre, Chiasso, via Vela, dalle 14:00

Visita di Villa Loverciano

Martedì 12 dicembre, visita della Villa Loverciano a Castel San Pietro con lo storico dell'arte Ivano Proserpi

Mostra su Luigi Rossi

Martedì 16 gennaio, visita guidata della Mostra su Luigi Rossi alla Pinacoteca Züst, ore 13 :30.

CONFERENZE

Giovedì 25 gennaio, Morbio superiore: **"Muoversi per la salute!"** con il dr. Nicola Keller, reumatologo
Giovedì 29 febbraio, Morbio superiore: **"Come tenere allenati corpo e mente tramite l'attività fisica"** con Damiano Zemp, specialista del movimento



Attività di movimento

Giovedì 21 marzo, Chiasso, presso il Centro del movimento MoMovi Via Bossi 33, Chiasso

Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 20 marzo, Mezzana

Gruppo Caslaccio

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

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

Attività pomeridiane

LUNEDÌ: Incontriamoci - Discussioni, letture con autori e racconta storie
MARTEDÌ: ATTEarte - Disegnare, colorare, costruire, fotografare e altro, insieme
MERCOLEDÌ: Incontri intergenerazionali. In sede e sul territorio
GIOVEDÌ: Tavolata con Mara (su iscrizione) e bocce

Il Centro Caslaccio è aperto alla mattina e al pomeriggio e il bocciodromo è a disposizione.

Attività speciali.

Giovedì 7 dicembre, tavolata natalizia. Iscrizioni a Mara, 076 758 31 14
Mercoledì 20 dicembre, festa natalizia intergenerazionale

Convocazione Assemblea ordinaria

Martedì 20 febbraio, ore 16:00

Gruppo di Chiasso

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

Visita alla Pinacoteca Zuest

Lunedì 15 gennaio

Pranzi dell'amicizia in sede

Giovedì 1 febbraio e martedì 13 febbraio

Incontri sul tema "Salute"

Martedì 16 gennaio, ore 15:30 in sede

Burraco

Da lunedì 15 gennaio, tutti i lunedì non festivi dalle 14:30 in sede

Gioco della tombola

Tutti i giovedì dal 18 gennaio (esclusi giovedì in cui si tengono altre attività) in sede

Corso di yoga

Tutti i mercoledì non festivi dalle 09:30 in sede, a partire dal 17 gennaio (minimo 5 persone)

Ginnastica dolce

Tutti i martedì non festivi dalle 10:00 in sede, a partire dal 23 gennaio (minimo 5 persone)

Coro

Tutti i mercoledì non festivi dalle 14:30 in sede, dal 24 gennaio

Convocazione Assemblea ordinaria

Martedì 23 gennaio, ore 14:30, in sede

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

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

Convocazione Assemblea ordinaria:

Domenica 18 febbraio, ore 11:00 (segue pranzo offerto).

Gruppo di Mendrisio

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

Chiusura centro diurno giovedì 21 dicembre Riapertura centro diurno martedì 9 gennaio

Pranzi

Mercoledì 6 dicembre, pranzo di Natale, ore 12:00

Gioco carte

Martedì e giovedì: burraco, scopa, scala quaranta e machiavelli.

Coro

Prove il mercoledì, ore 14:30

Panettonata con tombola e brindisi

Giovedì 21 dicembre al Centro diurno, ore 14:30

Tombola

Giovedì 18 gennaio e 22 febbraio, ore 14:30

Convocazione Assemblea ordinaria

martedì 6 febbraio, ore 14.30, al Centro diurno

Restano riservate alcune modifiche dei programmi, si prega di consultare il settimanale "L'Informatore" o telefonare a Ravelli 091 646 47 19

Gruppo di Novazzano

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

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

Pranzi del martedì

5 e 19 dicembre, 9 e 23 gennaio, 6 e 20 febbraio

Gioco della tombola:

Giovedì 14 dicembre (con panettonata), 25 gennaio e 29 febbraio

Auguri di Natale con panettonata e spumante:

Venerdì 22 dicembre

Ginnastica dolce:

corso settimanale suddiviso in due gruppi

Burraco:

tutti i martedì

Incontri e conferenze:

date da definire

Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 14 febbraio

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

Pranzo di Natale

Giovedì 14 dicembre, al Ristorante "Le Fontanelle" di Genestrerio, ore 12:00.

Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 31 gennaio 2024, ore 14.00, ex palestra di Morbio Superiore

Eventuali ulteriori informazioni seguiranno tramite il settimanale "L'Informatore".





Poinsettia: curiosità sulla Stella di Natale

Porta il nome di *Euphorbia pulcherrima* che significa "più bella delle euforbie" ed è il fiore che, da molti anni a questa parte, caratterizza di più il periodo delle feste natalizie. A catalogarla con questo nome è stato il botanico Carl Ludwig Willdenow, nel 1833. Stiamo ovviamente parlando della Stella di Natale, una pianta alla quale sono legate diverse leggende. Una di queste ci porta in Messico, la sua terra di origine, e agli aztechi, per i quali la pianta sarebbe nata dalle gocce di sangue del cuore infranto di una dea. Sempre da questo Paese arriva un'altra leggenda, questa volta legata alla religione cristiana. In un piccolo villaggio, narra la storia, viveva una bambina povera che non aveva nessun dono da offrire a Gesù il giorno di Natale. Raccolta in preghiera, la bimba vide comparire davanti a sé un angelo che le consigliò di portare in chiesa dei rami raccolti in giardino. Una volta posati sull'altare, i rametti si trasformarono in piante dai magnifici fiori rossi a forma di stella.

Questo fiore è conosciuto però anche con un altro nome: Poinsettia. Il motivo è da ricondurre a Joel Roberts Poinsett, dottore in botanica, nonché ambasciatore degli USA in Messico che la portò negli Stati Uniti quando vi fece ritorno. Poinsett morì il 12 dicembre del 1851 e proprio in suo onore venne istituito il "Poinsettia Day", giorno in cui negli Stati Uniti si è soliti regalare la Stella di Natale ai propri cari.



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



TELESOCORSO
DELLA SVIZZERA ITALIANA

NATALE CON I PROMESSI SPOSI

Trovate nella griglia i nomi dei personaggi e dei luoghi elencati qui sotto.



Renzo, Don Rodrigo e Lucia – Incisioni di Francesco Gonin (1808-1889)



Agnese
Azzecagarbugli
Bergamo
Conte Attilio
Don Abbondio

Don Rodrigo
Fra Cristoforo
Fra Galdino
Gertrude
Gervaso

Griso
Innominato
Lecco
Lucia
Milano

Monza
Perpetua
Provvidenza
Renzo
Tonio

G.A.B.
CH-6501 Bellinzona

P.P./Journal
CH-6501 Bellinzona

LAPOSTA 

ATTE, stare bene ad ogni età



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

Se hai molti interessi e desideri condividerli, se hai tempo e competenze da dedicare agli altri a titolo volontario, l'**ATTE** ti offre la possibilità di vivere l'età della pensione in modo attivo, di allargare la cerchia delle tue amicizie e di fare esperienze nuove. Pagando una quota modica, potrai scegliere tra le diverse attività quelle che più soddisfano le tue esigenze e riceverai, 5 volte l'anno e gratuitamente, la rivista dell'associazione. In **Terzaetà** potrai trovare i programmi delle attività proposte a livello cantonale (UNI3, viaggi, eventi) e regionale, così come diversi articoli divulgativi su temi d'attualità e a carattere culturale.

ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

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

