



UNIS pag.23  
Viaggi pag.36

# terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XLIII - N.1 - FEBBRAIO 2024

# Al fianco di ATTE nel processo di trasformazione digitale



# Apriamo le porte all'ottimismo

**"** **A**nno bisesto anno funesto, dice il detto; ma a ben guardare, cataclismi, tragedie e indicibili brutture si sono consumate e si consumano anche al di fuori di questi anni particolari in cui, dal 1582, si aggiunge un giorno al mese di febbraio per sincronizzare il nostro anno civile (convenzionalmente composto da 365 giorni), a quello solare, più lungo di una manciata d'ore (365 giorni, 5h, 48m, 45s). Non credo infatti di sbagliare dicendo che l'aura positiva o negativa di un anno bisestile dipende solo dal punto di vista di chi lo osserva e di ciò che ci vuole vedere." Iniziava così il mio editoriale di *terzaetà* uscito nel febbraio del 2020. L'avevo scritto a fine dicembre, ignara che da lì a un paio di mesi il mondo sarebbe stato stravolto da una pandemia che ci avrebbe poi tenuti in ostaggio per due anni abbondanti. Non che il virus sia scomparso, il Covid di fatto gira ancora; è vero però che la variante ora in circolazione non ha più la stessa forza del virus originale, anche se, va certamente ricordato, che essa può comunque risultare molto pericolosa per le fasce più a rischio della popolazione.

Se ripenso a quel periodo, al distanziamento sociale, alle mascherine, ai disinfettanti... mi sembra sia passato un secolo da quando la Confederazione ha revocato, a fine marzo 2022, tutte le restrizioni. È incredibile come l'essere umano sia capace, una volta venuto meno il pericolo, di resettare il proprio cervello e di riprendere a vivere chiudendo nel cassetto dei brutti ricordi esperienze negative come quella della pandemia. A volte mi chiedo se abbiamo imparato qualcosa da questa crisi sanitaria o se, qualora

dovesse succedere di nuovo un evento simile (auguriamoci di no!), finiremmo per trovarci ancora catapultati nel caos.

Non è però con questo spirito che voglio salutare il 2024 anzi, proprio perché la vita è fatta anche di difficoltà, è importante imparare ad affrontarla con un atteggiamento positivo. È stato infatti scientificamente dimostrato che l'essere ottimisti, oltre ad innescare reazioni benefiche in corpo e mente, fa bene al sistema cardiovascolare; tutti effetti che nella fascia degli over 65 si traducono in anziani meno fragili e più longevi. Stando a una ricerca della University School of Medicine di Boston, che ha coinvolto circa 70mila donne e 1500 uomini sull'arco di 10 e rispettivamente 30 anni, le donne ottimiste vivono circa il 15% in più rispetto a quelle pessimiste, mentre negli uomini si è registrato un aumento della longevità dell'11%.

Anche senza scomodare studi e cifre, è facile intuire come un atteggiamento positivo possa fungere da stimolo: ci spinge a considerare ciò che ci circonda, ciò che viviamo e facciamo da altri punti di vista, da altre prospettive. Non si tratta di fare finta che i problemi non ci sono, ma di guardare oltre, con costanza, senza lasciarsi sopraffarre dalle difficoltà. Può non essere facile, ma di sicuro è salutare. *"Mi sveglio e dò l'opportunità alla giornata che mi sta dinanzi di essere la più bella della mia vita."*, scriveva Mark Twain. Ecco. Provate a fare vostro questo buon proposito per il 2024 e lasciate che vi sorprenda con qualcosa di bello e inaspettato.

Laura Mella

# editoriale



## 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





### Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età  
Anno XLII - N. 1 - Febbraio 2024  
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 Zanolì, Emanuela Epiney-Colombo, Giampaolo Cereghetti, Silvano Marioni, Loris Fedele, Stefania Lorenzi, Giorgio Comi, Maria Luisa Decò, Michele Ferrario, Giulia Rossatti, Franca Bonalumi

### Corrispondenti dalle sezioni

Fabio Sartori, Aldo Albisetti, Giorgio Comi, Alessandro zanolì, 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: chicchi di melograno, un pieno di vitamine per un 2024 nel segno della salute e dell'energia positiva.

# 6



## ATTUALITÀ ATTE

Fra i temi trattati: i 20 anni del Consiglio cantonale anziani e l'utilità del Museo della Memoria per gli studenti universitari.

# 17



## ARTE

Alla scoperta delle opere di Claudio Baccalà a 100 anni dalla nascita.

10



## SOCIETÀ

La cultura e gli amici fanno bene alla salute.

12



## SCIENZA

Conferenze sul clima: distinguere tra scienza e politica

14



## TRADIZIONI

Il legame indissolubile tra il territorio e le sue narrazioni

## VITA DELL'ATTE

**38** SEZIONI E GRUPPI

**42** LA BACHECA

## RUBRICHE

**16** CINEMA

**28** VOX LEGIS  
FRA LE PAGINE

**47** PER DISTRARSI

20



## MUSICA

Roberto Mucchiut tra creazione musicale e creazione visiva.

32



## SALUTE

Osteoporosi, di che cosa si tratta e come prevenirla.

34



## VIAGGI

Gli enigmi e le meraviglie dell'isola di Pasqua.

## COLLABORAZIONI

**30** AVA EVA

**31** ATIDU



## LE ISOLE DEL CANALE DELLA MANICA

**17-23 giugno 2024**

Con Mirto Genini

Per informazioni:  
Segretariato ATTE  
Servizio viaggi:  
Tel: 091 850 05 51/59  
Mail: [viaggi@atte.ch](mailto:viaggi@atte.ch)

## I 20 anni del Consiglio cantonale anziani

**Iniziati nel 2023, i festeggiamenti proseguono nel 2024 con diversi appuntamenti**

di Maria Luisa Delcò

**E**ra il 19 novembre 2004 quando Alberto Gianetta, quale primo presidente del Consiglio degli anziani del Canton Ticino, così si esprimeva all'assemblea costitutiva.

*"Oggi, con la costituzione del Consiglio degli anziani del Canton Ticino abbiamo compiuto un atto che potrà avere – così ci auguriamo – rilevanza politica. E in questo contesto mi sembra giusto sottolineare quanto fruttuosi e proficui siano stati gli incontri delle associazioni fondatrici; un fatto già di per sé significativo: per la prima volta queste associazioni lavorarono attorno ad un oggetto comune. Attraverso la concertazione, il confronto di opinioni e di idee diverse ma coincidenti nell'obiettivo da raggiungere, siamo riusciti a trovare soluzioni*

*condivise per quanto attiene ai criteri di rappresentatività, all'organizzazione e al funzionamento del nuovo organismo".*

Dopo Gianetta si è succeduto quale presidente per sette anni Graziano Pestoni e dal 2014 chi scrive. Siamo così giunti al ventesimo anno della fondazione ed esecutivo e comitato hanno pensato ad iniziative, in vari centri del Cantone, che possano dare momenti di serenità e gioia agli anziani, sia fragili negli istituti, sia attivi nella quotidianità.

A fine ottobre 2023 l'inizio è stato con un filmato legato al rapporto tra l'anziano e l'arte, frutto di una collaborazione tra ECAM e Pinacoteca Giovanni Zuest di Rancate. Le due proiezioni pomeridiane al Cinema multisala Teatro Mignon di Mendrisio hanno visto la presenza di più di un

centinaio di persone, con anche la gradita partecipazione di una quinta elementare dell'istituto scolastico di Mendrisio, molto apprezzata, sempre in un'ottica di intergenerazionalità.

In luogo del rinfresco il Consiglio ha offerto ai presenti biglietti gratuiti per l'ingresso alla mostra di Luigi Rossi, attualmente in corso alla Zuest.

A novembre il Consiglio ha pensato espressamente alla sessantina di case anziani del Cantone ed ai sei Centri terapeutici con l'omaggio del Passaporto sensoriale *per viaggiare nei sensi per stimolare la vita*. Gli autori ginevrini Jean-Philippe e Tiziana Assal così sintetizzano lo scopo

Il passaporto sensoriale è uno strumento semplice e immediato, a disposizione di chi vuole conservare la memoria emozionale e sensoriale, un tesoro a cui attingere nel caso in cui insorga una demenza o un'altra patologia invalidante a livello comunicativo.



## Grazie Angelo

Angelo Pagliarini è stato un uomo attento ai temi del nostro tempo, che per otto anni ha guidato la Sezione del Mendrisiotto e Basso Ceresio dell'Associazione Ticinese Terza Età. Il suo impegno si è focalizzato sulla promozione dei legami sociali, sulla creazione di spazi d'incontro e di crescita aperti a tutti, con l'obiettivo principale di favorire il benessere individuale e collettivo degli anziani della Regione. Nel contesto dell'ATTE, ha operato con determinazione per fornire, in situazioni non sempre facili, risposte alle esigenze della comunità. In particolare, ha favorito e sostenuto le attività dei volontari impegnati nei Gruppi locali e nei Centri diurni, dove si concretizza quotidianamente quello spirito solidale di comunità, che ha caratterizzato anche l'agire generoso di Angelo.

Entrato a far parte dell'ATTE nel 2010, ha presieduto la Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio dal 2014 al 2022. Nel 2016, d'intesa con gli organismi associativi a livello cantonale e con l'Ufficio anziani e cure a domicilio del DSS, ha avviato il progetto per la costituzione di un



nuovo Gruppo locale e l'apertura di un Centro diurno a Castel San Pietro destinato anche alla popolazione dei Comuni limitrofi. Nel 2018, grazie alla sua tenacia e alla collaborazione fattiva di un piccolo gruppo di volontari, è riuscito a concretizzare l'apertura del Centro diurno ATTE "Caslaccio del Pepo" a Castel San Pietro, uno spazio dedicato al movimento, allo sport e all'incontro intergenerazionale. Questo luogo si proponeva di offrire momenti conviviali, caffè in compagnia, letture, incontri, attività creative anche con

bambini, giochi a bocce e l'opportunità di godere di un ampio parco. Purtroppo, mentre si intensificavano gli sforzi per consolidare il progetto, la pandemia ha fermato tutto, imponendo la necessità di ripensare e poi riprendere il percorso. Angelo Pagliarini non si è perso d'animo e ha continuato il suo impegno nel Comitato della Sezione fino alla primavera del 2022, preparando la ripresa delle attività associative, con lo sguardo sempre attento alla promozione della dignità delle persone in tutte le fasi della vita e con un sostegno fattivo ai Gruppi di volontari attivi sul territorio.

Nell'ambito dell'Ufficio presidenziale e del Comitato cantonale dell'ATTE, egli ha contribuito allo sviluppo delle attività associative sul piano cantonale e a gettare le basi per l'aggiornamento della struttura organizzativa dell'ATTE. Nel 2022, passando il testimone, ha continuato a seguire le vicende della sua Sezione, garantendo ascolto, suggerimenti puntuali e un sostegno incondizionato, a chi ha proseguito il lavoro organizzativo. Di questo suo encomiabile impegno di volontariato tutta l'ATTE serberà un ricordo di affettuosa riconoscenza.

del documento in due parti ("Guida per viaggiare nei sensi" e il "Passaporto che ciascun lettore è invitato a completare a partire dai dati della sua esperienza"): "Il fine di questo passaporto sensoriale è che ognuno possa conoscersi meglio risvegliando i propri sensi. Essere attenti ai profumi, gusti, suoni, sapori e, in maniera generale, a quanto ci circonda – con la risonanza che tutto ciò desta in noi – permette sia di acuire la sensibilità, sia di arricchire la relazione personale con il mondo."

#### Appuntamenti nel 2024

Le iniziative riprendono a **marzo** 2024 a Bellinzona con la **proiezione di un filmato** di produzione TSI su invito del Consiglio **"I ricordi non sono nostalgia ma portano al futuro"**. Presente il direttore DSS, è previsto un intermezzo musicale di giovani studenti del Conservatorio della Svizzera italiana. Ad **aprile**, nell'Auditorio dello studio radio di Lugano-Besso, un **concerto-spettacolo legato ai Promessi sposi** con apporti scenografici, come pure di giovani musicisti. A **settembre** saremo a Bodio, nella sala multiuso, per un **concerto della Vox Blenii**. Ad inizio **ottobre** è programmata una **conferenza pubblica** nel Locarnese sul **tema dell'ageismo**, cioè sui **pregiudizi dell'età legati all'identità della persona anziana** nell'ampio intervallo dal post pensionamento ai cento anni. Ovviamente l'attività del Consiglio con i suoi organi esecutivo, comitato e delegati assembleari delle diverse associazioni continua – dopo la dovuta riflessione sul lavoro svolto – sull'approfondimento di alcuni temi, tenendo conto della complessa e mutevole realtà in cui viviamo, in cui diventa sempre più difficile pensare ad una visione anche a corto termine.



## ATTE È...

### VANTAGGI PER I SOCI

Dopo la Hyundai, anche la Subaru Svizzera ha deciso di accordare condizioni speciali (sconto Flotta) a tutti gli associati dell'ATTE che intendono comperare un nuovo veicolo. Tali condizioni permettono di ottenere un prezzo di favore all'acquisto di una nuova Subaru. Per vedere nel dettaglio le due proposte vi invitiamo a entrare nel sito dell'associazione [www.atte.ch](http://www.atte.ch) e di cliccare prima su "vantaggi atte" e poi sull'offerta desiderata nella sezione "Shopping e veicoli".



## ASSEMBLEA CANTONALE

Giovedì 16 maggio  
Mercato Coperto Mendrisio

beecare.ch



# BeeCare

Affinché possiate rimanere  
tranquillamente a casa vostra

☎ 091 980 44 68

Servizio spitex • Badanti • Collaboratrici domestiche

# Quando l'urgenza ci spinge ad agire in modo avventato

**Le decisioni rapide non sono sempre le scelte migliori; spesso possono mancare di una visione completa della situazione e delle sue potenziali conseguenze.**

di Silvano Marioni

Che cosa hanno in comune una falsa telefonata di allarme per un grave problema a un parente e un messaggio sul telefonino che ci invita a ritirare al più presto una grossa somma vinta ad una lotteria? Sicuramente in entrambi i casi ci verrà chiesto urgentemente del denaro. Importo che nel primo caso dovrebbe servire per risolvere il grave problema e nel secondo caso per riuscire ad incassare la vincita. È ovvio che dietro a queste richieste finanziarie non c'è nulla di quello che ci hanno fatto credere.

C'è un altro punto in comune in entrambi gli esempi. Usano lo stesso metodo per sollecitare la nostra reazione: il messaggio sembra provenire da qualcuno di cui ci si può fidare ed è necessario agire con urgenza. La preoccupazione per ciò che sta accadendo ad un nostro caro o il rischio di perdere l'occasione di diventare ricchi diventano un valido motivo per agire rapidamente senza rifletterci troppo. E questo ci porta a cadere vittima della truffa. La conseguenza che ne deriva, oltre al danno, è quella di provare una sensazione di profondo inganno, delusione e vulnerabilità. La fiducia verso gli altri ne esce compromessa, così come la stima in noi stessi.

Questi tranelli riescono a sfruttare abilmente le emozioni e le vulnerabilità tipiche della nostra natura e sono architettati in modo convincente per indurci a compiere azioni che normalmente non faremmo mai.

Nel suo libro "Pensieri lenti e veloci", il premio Nobel Daniel Kahneman spiega che il nostro cervello usa due sistemi di pensiero nelle operazioni mentali. Un pensiero veloce, intuitivo e inconscio che ci permette di reagire prontamente nelle situazioni di routine, e un pensiero lento, razionale che richiede uno sforzo mentale cosciente e che ci permette di ragionare e decidere nelle situazioni più complesse.

Il pensiero veloce ci deriva dalla nostra origine animale e permetteva agli uomini preistorici di prendere decisioni immediate e reagire in modo rapido. Consentiva loro di riconoscere prontamente i pericoli, cacciare con successo per procurarsi cibo o fuggire velocemente dagli eventuali predatori. Oggi, al di là delle nostre attività quotidiane, sono poche le occasioni in cui ci è richiesto di prendere decisioni in modo così immediato. Al contrario, in una società come la nostra, complicata e soggetta a cambiamenti e a situazioni imprevedibili, il ricorso al pensiero lento sarebbe auspicabile per analizzare a fondo i problemi e comprendere meglio le situazioni nuove.

Ma la nostra mente ha una predisposizione alla pigrizia e alle scorciatoie e per questo tende ad affidarsi al pensiero veloce anche per decisioni complesse. Questo comporta il rischio di avere una visione parziale e fuorviante della realtà, che può esporci a dei rischi.

Il pensiero veloce ci rende vulnerabili alle truffe perché può essere influenzato da false intuizioni e da pregiudizi mentali. I truffatori sanno sfruttare abilmente queste debolezze senza darci il tempo di analizzare le situazioni in modo più razionale e distaccato. Ad esempio, riescono ad indurci a ritenere attendibili degli allarmi ingiustificati, di cui non siamo in grado di verificare l'effettiva entità, o a farci sembrare credibili proposte troppo belle per essere vere. Per questo diventiamo maggiormente vulnerabili in situazioni non familiari e imprevedibili, come ad esempio nel caso delle truffe telefoniche o dei pericoli del mondo digitale.

In queste circostanze l'ignoranza, la disattenzione o l'ingenuità proprie della condizione umana possono renderci più esposti a inganni e raggiri. Dovremmo usare di più il pensiero lento per analizzare con maggiore freddezza le situazioni, prendendoci il tempo per verificare i dettagli, valutare potenziali rischi e confrontarci con altre fonti, anziché lasciarci guidare dalle emozioni del momento. Diventano quindi fondamentali l'informazione, per spiegare e far conoscere i possibili rischi, e la formazione per acquisire le competenze necessarie per affrontarli e gestirli.

A questo proposito ben vengano iniziative come gli incontri di sensibilizzazione sul tema della sicurezza e delle truffe organizzati dall'ATTE ed altre associazioni in collaborazione con la Polizia Cantonale.



**NIENTE PANICO!**  
**RIAPPENDETE SUBITO.**

**SHOCK + DENARO = TRUFFA**

Più informazioni su [chiamate-shock.ch](http://chiamate-shock.ch)

SCPPSC  
POLIZIA  
PRO SENECTUTE

# Museo della Memoria: documenti preziosi anche per gli studenti universitari

**Grazie all'archivio del MdM un giovane del Poli di Zurigo ha fatto "rivivere" in un video la Chiesa di San Rocco.**

di Michele Ferrario

**T**ra i progetti ai quali partecipa attivamente l'ATTE spicca, sin dal 2010, il Museo della Memoria (MdM). Obiettivo iniziale di questo sito: individuare, raccogliere, conservare su supporto digitale, permettendone così la condivisione, immagini e documenti relativi alla Svizzera italiana del passato. Nato da un'idea di Elio Venturelli, allora da poco in pensione dopo avere diretto per quasi 30 anni l'Ufficio cantonale ticinese di Statistica, dopo un iniziale, parziale coinvolgimento anche del mondo della scuola, si è ulteriormente ampliato e professionalizzato pur continuando ad affidarsi ad un certo numero di "antenne", o meglio di volontari (docenti, giornalisti, funzionari, videoamatori e appartenenti ad altre categorie d'ogni sorta, spesso ormai in pensione e liberi da impegni quotidiani). Grazie anche alla donazione, soprattutto da parte di privati, di documenti d'ogni tipo, nel frattempo il portale si è arricchito e oggi (cifre aggiornate a fine ottobre 2023) mette a disposizione di chiunque 630 filmati video, 726 testi, 455 documenti PDF e 4'181 foto d'epoca: il prezioso materiale è quasi sempre corredato di didascalie che ne facilitano comprensione e contestualizzazione. Essenziale è la collaborazione con la Fondazione del Patrimonio Culturale RSI (presieduta da Mario Timbal) che accoglie il MdM sulla piattaforma [lanostrastoria.ch](http://lanostrastoria.ch).

Tra quanti hanno fatto capo al prezioso portale, anche uno studente, Paat von Allmen. Terminato l'apprendistato in uno studio d'architettura – spiega egli stesso – il giovane si appassiona alla materia, consegue la maturità, si trasferisce oltrelpe e si iscrive al Politecnico di Zurigo. Durante il secondo semestre, partecipa a un progetto video dedicato al tema della memoria che assembla vecchie fotografie e suoni originali.

Al MdM fa richiesta di poter utilizzare un'immagine dell'oratorio (in origine secentesco) di San Rocco a Vairano, frazione collinare, dapprima di San Nazzaro; poi, dopo che lo stesso Comune di San Nazzaro fu oggetto di fusione coatta, di Gambarogno. L'immagine che aveva colpito Paat appartiene al Fondo Frida Spinella, appassionata collezionista di foto e cartoline d'epoca della sua regione, anch'essa di Vairano.

«Per amplificare l'idea della memoria (e il contrasto tra presente e passato)», spiega Paat von Allmen «ho deciso di inserire dei ricordi legati a quella chiesa sotto forma di audio, così da poter far riaffiorare le esperienze di un vissuto per certi versi intangibile». I suoni che accompagnano e si appoggiano alle fotografie sono quelli da lui stesso raccolti andando ad intervistare tre memorie stori-



che del paese, Mauro Clerici, Gemma Heizmann-Sartori e Carlo Vitali. «Mi sono sempre chiesto, scendendo dal bus, in quella fermata vicino alla chiesa di San Rocco, come l'avessero vissuto le persone quel luogo. È proprio interrogandomi su quell'aspetto che si è generato quel filo conduttore che mi ha portato ad investigare più a fondo le origini di un artefatto tanto importante quanto dimenticato. È nata dunque così l'idea di ridargli vesti narrative ricucendo, racconto per racconto, un passato storico che altrimenti si sarebbe affievolito nell'indistinzione del tempo».

Il video di Paat von Allmen *La chiesa di San Rocco a Vairano ieri ed oggi* - [lanostrastoria.ch](http://lanostrastoria.ch) è stato pubblicato il 16 giugno scorso e ha una durata di 6 minuti e 22 secondi. Come tutti gli altri documenti conservati nel portale del Museo della Memoria, è corredato da un'ampia introduzione-contestualizzazione e dalla citazione delle fonti consultate che aiutano l'internauta. Ad arricchire ancor più l'esperienza della navigazione, ulteriori link portano ad altri documenti legati all'argomento: nella fattispecie una serie di fotografie, in bianco e nero e a colori, dell'edificio religioso prima della sua ristrutturazione nella seconda metà del secolo scorso. Da queste foto apprendiamo, per esempio, che esso ospitò a lungo, in un'aula al primo piano, frutto di un'aggiunta datata 1854, anche la scuola elementare, a cui si accedeva da un ingresso laterale.

Insomma, il prodotto curato da Paat, così come tutti gli altri messi in rete, sono strumenti importanti di lavoro per mantenere in vita una memoria intelligente, non nostalgica o bozzettistica, ma rivolta al presente e al futuro. Una documentazione fotografica, videografica e sonora a cui far capo non solo e non tanto in chiave nostalgica, ma anche quando l'affetto memorialistico si traduce in operazioni di restauro, di conservazione e di consolidamento di manufatti e beni (materiali e immateriali) su cui si fondano le nostre radici culturali più vere e profonde.

**Grazie anche alla donazione, soprattutto da parte di privati, di documenti d'ogni tipo, negli anni il portale si è arricchito e oggi (cifre aggiornate a fine ottobre 2023) mette a disposizione di chiunque 630 filmati video, 726 testi, 455 documenti PDF e 4'181 foto d'epoca: il prezioso materiale è quasi sempre corredato di didascalie che ne facilitano comprensione e contestualizzazione.**

## La longevità passa anche dalle amicizie e dalla cultura

di Laura Mella

Lo scorso 26 agosto si è tenuto a Bellinzona il forum "Nuove frontiere nei determinanti biologici e ambientali dell'invecchiamento, un convegno in cui diversi esperti di livello internazionale in varie discipline (biologia, psicologia ed epidemiologia) si sono confrontati sul tema dell'invecchiamento abordandolo ciascuno dalla propria prospettiva. Ne abbiamo discusso con il Professor Andrea Alimonti, Direttore dell'Istituto oncologico di ricerca (IOR, membro di Bios<sup>+</sup> e affiliato a USI) di Bellinzona.

### **Professor Alimonti, da quanto tempo la scienza si sta occupando del tema dell'invecchiamento e in quali discipline si sta facendo ricerca?**

«La ricerca sull'invecchiamento è un campo di studio multidisciplinare che coinvolge diverse discipline scientifiche dove negli ultimi decenni c'è stata una crescente collaborazione al fine di capire i meccanismi biologici che sono alla base dell'invecchiamento e delle malattie collegate. Per rimanere a Bellinzona, oncologia e immunologia appaiono sempre più intrecciate a tematiche correlate all'invecchiamento. Ad esempio da una parte la maggior parte dei tumori si verifica in età avanzata e le risposte alle terapie sono influenzate dall'età. Dall'altra la stessa cosa avviene per l'immunologia, cioè l'efficacia protettiva del nostro sistema immunitario contro tumori e infezioni decresce con l'avanzare dell'età.»

### **Quali sono le scoperte più recenti in questo settore?**

«Le scoperte più recenti nel campo dell'invecchiamento riguardano la comprensione dei processi biologici che contribuiscono all'invecchiamento, come l'infiammazione cronica, il deterioramento delle cellule staminali e l'accumulo di danni al DNA. Queste scoperte stanno aprendo nuove strade per lo sviluppo di terapie anti-invecchiamento basate ad esempio sull'eliminazione delle cellule senescenti, il riprogrammamento cellu-

lare, che per noi allo IOR e all'IRB, significa cercare di frenare l'invecchiamento dell'organismo prima che spalanchi le porte ai tumori, al "disordine" del sistema immunitario e a un eccesso di infiammazioni croniche e di risposte inefficaci alle infezioni.»

### **Cosa si intende esattamente per medicina della longevità?**

«La medicina della longevità si riferisce a un approccio medico che mira a estendere la salute e la vita delle persone attraverso interventi mirati e terapie preventive. L'obiettivo è quello di superare il paradosso che sta diventando sempre più evidente: la Medicina, nei Paesi più ricchi, è infatti riuscita a spostare oltre gli 80 anni la durata della vita media, ma in molti casi ha ottenuto questo risultato cronicizzando le malattie, dunque allungando la vita ma anche le sofferenze e i problemi collegati. Dovremo riuscire a fare meglio! Ci confortano due dati: 1) Siamo programmati per vivere fino a 120 anni e 2) gli ultra centenari in media invecchiano bene e meglio rispetto alla norma.»

### **Quale ruolo sta giocando il Ticino in questo senso?**

«Il Ticino sta emergendo come un centro di eccellenza nella ricerca sull'invecchiamento grazie all'IRB e allo IOR, entrambi affiliati all'Università della Svizzera italiana (USI) e membri di Bios<sup>+</sup>

«È necessario che ognuno di noi dedichi spazio ed energia alle relazioni, con un impegno simile a quello che già riserviamo alla salute fisica, cercando di capire che cosa funziona e cosa no, per poi lavorare con impegno alla costruzione di nuovi rapporti e al rinnovo di quelli vecchi che si sono affievoliti»



(Bellinzona Institutes of Science) ma anche all'EOC e altre strutture. Negli Stati Uniti sono numerosi i gruppi di ricerca che si occupano di invecchiamento. In Europa, invece, tendiamo ancora a puntare l'attenzione sulle singole malattie, senza soffermarci sul grande contenitore (l'invecchiamento) in cui sono inserite. L'idea è quella di creare in Ticino un centro di competenza su questi temi. Ne esistono già alcuni, in diverse aree della medicina. Noi potremo candidarci, appunto, per diventare un centro di rilevanza nazionale sugli "intrecci" fra invecchiamento, cancro e immunologia, comprese le relative terapie. Sarà questa la sfida dei prossimi decenni, e sarà il nostro modo di essere "unici".»

### **Quali sono i fattori che determinano e accelerano il processo di invecchiamento?**

«I fattori che contribuiscono all'invecchiamento includono, l'accumulo di danni al DNA, lo stress ossidativo, la senescenza cellulare e l'infiammazione cronica. Soprattutto nel caso dei tumori, invecchiamento e cancro sono due facce dello stesso fenomeno. Ogni giorno si verificano mutazioni/errori nel nostro DNA che in massima parte vengono riparati, ma in una quota minima si accumulano durante il corso degli anni (mutazioni innescate da sostanze che mangiamo e respiriamo, oppure da sostanze tossiche, fumo, alcol, onde elettromagnetiche, radiazioni e altro ancora). Se questi danni si accumulano nelle parti del nostro codice genetico che governano la duplicazione, o il suicidio programmato (l'apoptosi, in termine tecnico) delle cellule, può innescarsi un'alterazione tumorale. Se invece i danni si concentrano in altre zone del DNA, abbiamo, globalmente, quello che chiamiamo invecchiamento.»

### **È possibile rallentarlo?**

«Mentre non è possibile fermare completamente il processo di invecchiamento, la ricerca mira a rallentare il deterioramento biologico e migliorare la salute in età avanzata attraverso interventi terapeutici e stili di vita sani. Dunque bisogna frenare la senescenza cellulare, quando ancora è possibile. Alcune strade interessanti sono già state aperte, e i grandi progressi della biologia molecolare, dell'ingegneria genetica, dei sistemi di intelligenza artificiale applicati alle scienze della vita, e di altri ambiti nuovi della Ricerca potranno aiutarci molto.»

### **Quanto i fattori psicologici influenzano su di esso?**

«Durante il recente Forum co-organizzato da Bios+ con IBSA Foundation per la ricerca scientifica un ampio spazio è stato riservato anche alla sfera psicologica e sociale, che influenza – come dimostra un numero sempre crescente di studi – lo sviluppo (o il rallentamento) dei fenomeni legati all'invecchiamento. Recenti studi hanno osservato una significativa correlazione tra la qualità delle relazioni sociali attorno ai cinquant'anni e la qualità della vita oltre gli ottanta. Relazioni sentimentali stabili e amorevoli, ad esempio, portano mediamente a una minore riduzione delle funzioni cognitive in tarda età. Il problema delle relazioni con le altre persone (considerando i rapporti d'amicizia, familiari e professionali) è particolarmente rilevante negli ultimi anni di vita, quando, come riportano diversi studi, gli anziani dichiarano – in una percentuale molto alta, fra il 25 e il 50% – di sentirsi soli. Il rischio di problemi medici dovuti alla solitudine è comparabile a quello del fumo e dell'obesità.»

### **Oltre a fare attività fisica e a seguire una dieta equilibrata, cosa possiamo fare nel nostro piccolo per invecchiare bene?**

«Oltre all'attività fisica e a una dieta equilibrata, è importante evitare il fumo, moderare il consumo di alcol, ottenere un sonno di qualità e impegnarsi in attività cognitive stimolanti, come la lettura e, come detto, il mantenimento di relazioni sociali. È quindi necessario un vero e proprio salto di mentalità. È necessario cioè che ognuno di noi dedichi spazio ed energia alle relazioni, con un impegno simile a quello che già riserviamo alla salute fisica, cercando di capire che cosa funziona e cosa no, per poi lavorare con impegno alla costruzione di nuovi rapporti e al rinnovo di quelli vecchi che si sono affievoliti.

Ma anche l'intera collettività deve intervenire: se vogliamo aiutare le persone a invecchiare meglio, dobbiamo lavorare sul sociale, organizzando le città (comunità e mondo del lavoro) in modo che le persone possano stare più insieme.»

### **La cultura e le arti possono davvero influenzare l'aspettativa di vita delle persone? In che modo?**

«La cultura e le arti possono influenzare positivamente l'aspettativa di vita delle persone. Partecipare a attività culturali e creative può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e la connessione sociale, elementi chiave per un invecchiamento ben riuscito.»

## **Il forum in un colpo d'occhio**

Organizzato da IBSA Foundation e dall'associazione Bellinzona Institutes of Science (Bios+), il Forum ha sottolineato il bisogno di una collaborazione interdisciplinare tra operatori sanitari, ricercatori e specialisti di altri campi, affinché la medicina dell'invecchiamento e della longevità venga considerata una disciplina clinica e accademica affermata. Lavorando insieme, i professionisti di discipline diverse possono mettere sul tavolo le loro diverse prospettive ed esperienze, creando così approcci e soluzioni più efficaci per le problematiche correlate all'invecchiamento. La prima parte del convegno è stata incentrata sulla biologia dell'invecchiamento e sulle patologie correlate all'età. Gli esperti hanno presentato le scoperte più recenti in questo ambito dal punto di vista molecolare, cellulare e organico, offrendo l'opportunità di apprendere e discutere le idee emergenti e le sfide attuali.

### **Il benessere emotivo influenza la salute e la longevità?**

La seconda parte del Forum ha affrontato il ruolo critico di relazioni sociali, cultura e arti nel plasmare la nostra felicità, salute e longevità, unendo i dati epidemiologici e scientifici con gli aspetti psicologici. Sono stati presentati inoltre degli studi che mostrano come la cultura e le arti aumentino l'aspettativa di vita delle persone.

I legami tra i processi emotivi e la salute fisica stanno infatti diventando sempre più chiari grazie a una combinazione di ricerche epidemiologiche su larga scala e di studi meccanici più mirati sulla biologia sottostante. La ricerca epidemiologica che segue gli anziani nel tempo ha dimostrato che un maggiore benessere emotivo positivo è associato a una sopravvivenza più lunga, anche tenendo conto dei fattori sociodemografici e dei problemi di salute esistenti. Sono state osservate relazioni sia per gli aspetti edonici del benessere (felicità, piacere) sia per il benessere eudemonico (significato e scopo della vita). Il benessere positivo è anche collegato a una minore incidenza delle principali patologie legate all'età e a un invecchiamento più sano. Studi meccanici hanno rilevato che un maggiore benessere è associato a una minore infiammazione sistemica, a livelli ridotti di cortisolo e a una minore attivazione biologica legata allo stress. Una migliore comprensione di questi processi porterà a una prospettiva più integrata sull'invecchiamento e aiuterà a trovare dei modi per migliorare la salute e il morale delle persone anziane.

(Fonte: <https://www.ibsafoundation.org/>)

## Conferenze sul clima: distinguere tra scienza e politica

di Loris Fedele

Sembra di essere all'indomani delle votazioni. A meno di tracolli nessun partito si dichiara sconfitto, tutti si dicono vincenti e sottolineano questo o quel risultato parziale a giustificazione di un temporaneo successo. Mi pare sia andata un poco così anche alla COP28, la grande, anzi, gigantesca per partecipazione, Conferenza delle Parti sul problema dei cambiamenti climatici tenutasi a Dubai, negli Emirati Arabi Uniti, lo scorso dicembre. Questo tipo di conferenza, ribattezzato dai media il Vertice sul Clima, si riunisce ogni anno dal 1995. Deve prendere decisioni riguardo la Convenzione dell'ONU sui cambiamenti climatici e sulla necessaria riduzione dell'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) che è liberata nell'atmosfera in quantità sempre maggiori, complici anche l'industrializzazione, il consumo di combustibili fossili come petrolio e gas metano, e varie attività umane, soprattutto nei Paesi ricchi.

La Convenzione entrò in vigore due anni dopo la Conferenza di Rio de Janeiro, nella quale si parlò per la prima volta a livello internazionale di problemi ecologici. Finora è stata sottoscritta da 198 nazioni. Queste conferenze si sono succedute con cadenza annuale e hanno stabilito di volta in volta le priorità dell'azione climatica globale. Nel 1995 si lanciò il primo accordo globale sul clima (il famoso Protocollo di Kyoto che obbligava i Paesi firmatari industrializzati a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e di gas a effetto serra, e dava semplicemente un invito analogo ai cosiddetti Paesi emergenti, tra i quali si contavano allora anche Cina e India). I grossi interessi nazionali e le politiche energetiche delle potenze mondiali quali gli Stati Uniti, la Russia, la Cina e

i Paesi arabi produttori di petrolio, hanno sempre ostacolato lo sviluppo e il progredire delle tematiche scelte per le Conferenze delle Parti.

### Le difficoltà dei Paesi in via di sviluppo

Negli ultimi 28 anni le Conferenze si sono focalizzate su altrettanti precisi temi e programmi. Per la COP28 il tema principale scelto era di particolare importanza: fare il bilancio, dopo la scadenza quinquennale decisa precedentemente, dei progressi effettivamente compiuti nel combattere il riscaldamento globale del clima. Inoltre, altro punto cruciale in discussione, bisognava rendere operativo uno strumento finanziario che compensa quei Paesi in via di sviluppo che non hanno i mezzi finanziari necessari per limitare più di tanto le proprie emissioni di gas serra.

Va sottolineato che queste nazioni sono quelle che hanno una percentuale di impatto molto più piccola dei paesi industrializzati grandi inquinatori (il 10% delle emissioni totali negli ultimi 100 anni) e che da tempo rivendicano la possibilità di svilupparsi anche loro come abbiamo fatto noi nel recente passato. Nell'Accordo di Parigi del 2015 si stabilì una riduzione dei gas serra che limitasse il riscaldamento globale di 1,5 °C per il 2050. Si è stimato che i Paesi emergenti per raggiungere questo obiettivo avrebbero bisogno di 2'400 miliardi di dollari, che chiaramente non hanno. Chi può darglieli? Chi deve darglieli? Ovviamente i governi delle nazioni più ricche, che però con le guerre in corso, il riarmo e i problemi di sicurezza, hanno messo in agenda altre priorità. Detto questo la COP 28 è stata un successo oppure un flop?



## I controsensi della COP 28

La COP 28 è nata tra lo scetticismo generale, soprattutto perché a ospitarla e a dirigerla è stato chiamato il presidente di una delle più grandi compagnie petrolifere del mondo. L'autorevole giornale britannico "The Guardian", con tipico humor inglese, riportò alla vigilia dell'evento una frase che circolava nel Regno Unito e che suonava così: "Cosa ci si può aspettare se si mette il conte Dracula a capo della banca del sangue?!". Agli occhi del pubblico la Conferenza si presentava come un disastro annunciato. Che poi fosse opportuno far sedere allo stesso tavolo i magnati del petrolio, che di quello vivono e prosperano, e chi invece prospetta l'azzeramento di questa fonte energetica per il 2050, sembrava anacronistico e portava ulteriore acqua al mulino degli eco-scettici. L'impressione è quella che si stia diffondendo un certo senso di insofferenza verso i discorsi sulle tematiche ambientali, spesso molto declamatori ma scarsi nei risultati. I cambiamenti climatici sono evidenti per tutti, ma la gente non ama sentirsi invitare a rinunce che potrebbero ridurre la propria qualità di vita in nome di un benessere planetario e di una emergenza dipinta come imminente dalle frazioni più verdi del campo politico. Se si guarda al lato scientifico della questione lo scenario appare chiaro e va difeso. Se si guardano invece gli aspetti politici e si fa un esame di realtà di ciò che è successo nel mondo negli ultimi decenni, nessuna meraviglia che la gente si senta sfiduciata e impotente. Come? Noi cerchiamo di ridurre le emissioni di CO2 delle nostre case e delle nostre auto mentre con la guerra tra Russia e Ucraina i razzi, i carri armati, gli incendi di depositi di carburante e così via, da un anno continuano a vomitare nell'atmosfera milioni di tonnellate di gas serra, che nessuno quantifica e di cui nessuno parla! Quanto inquiniamo noi rispetto a loro? Che senso hanno i nostri sforzi? Troppo spesso gli accordi sul clima negoziati con fatica nelle Conferenze COP non si sono tradotti in azioni concrete. Quanti discorsi di principio sono stati azzerati dalle scelte politiche degli Stati coinvolti?

## Un problema di fabbisogno energetico

Recentemente si è ritornati a parlare di "riabilitazione" della fonte energetica nucleare, definita ecologica in quanto non immette CO2 nell'atmosfera. Lo si sapeva da sempre, ma non la si considerava energia pulita per la presenza delle pericolose

scorie radioattive, sottoprodotto da gestire per migliaia di anni con depositi adeguati. Tuttavia nel mondo stiamo spingendo tutti sull'elettricità e ben sappiamo che sono soprattutto le centrali nucleari a fornircela nelle quantità necessarie. Nel testo finale della COP28 si parla esplicitamente di triplicare l'energia prodotta dal sole, vento e altre fonti rinnovabili. È una formulazione incoraggiante, viste le premesse, ma insufficiente, perché si sa che da sole non basteranno a coprire il fabbisogno. Come non può considerarsi soddisfacente il fatto che la dichiarazione finale reciti: "Abbandonare i combustibili fossili nei sistemi energetici in modo giusto, ordinato ed equo, accelerando l'azione in questo decennio critico, in modo da raggiungere le emissioni zero entro il 2050, in linea con le indicazioni scientifiche". Formulazione che, se pur non scontenta qualcuno, certamente non accontenta nessuno. Personalmente vedo ancora ampie possibilità di interpretazione nell'applicazione dei concetti. Tanto più che notoriamente gli accordi delle COP non sono giuridicamente vincolanti per i governi. I Paesi che inquinano di più e le nazioni produttrici di petrolio con questo accordo non avranno alcun obbligo di accelerare i tempi. Non so proprio perché qualche giornale ha definito "storico" l'accordo di COP28. Forse perché per la prima volta sono stati coinvolti nelle discussioni anche i produttori dei combustibili fossili, fonte principale della produzione dei gas che riscaldano pericolosamente il pianeta.

## Clima, politica e scienza

Mi sembra evidente che stiamo creando troppe aspettative nei riguardi di questi raduni, dove la scienza è schiacciata dalla politica, e proprio per questo stanno diventando spropositatamente affollati. Questo è un altro fattore che scontenta e infastidisce l'opinione pubblica. Con i mezzi informatici e di comunicazione del giorno d'oggi, con le molteplici possibilità di incontrarsi da remoto in qualsiasi momento, era necessario radunare per due settimane in una località lontana dai più - come si è fatto a Dubai - quasi 100mila delegati? Quanto inquinamento si è creato? Quanti voli aerei straordinari hanno accresciuto le immissioni di anidride carbonica, alla faccia del cambiamento climatico che si vuole combattere? Forse la politica ha bisogno di questo gigantismo per dimostrare la sua forza, la verità scientifica può farne a meno.



# Il genius loci e le leggende

Un legame indissolubile fra il territorio e le sue narrazioni

di Veronica Trevisan

Quando si pensa alle leggende è come se si evocasse qualcosa di lontano, ineffabile, non più attuale. Nella vita quotidiana a che serve conoscere storie di nani, troll, streghe o case infestate? Eppure le leggende hanno una loro vitalità e anche una loro funzione sociale. In una recente indagine condotta in una città europea moderna e tecnologica, ossia Londra, si è analizzata l'importanza delle storie di fantasmi in contesti di natura culturale e scientifica quali i musei. Dalla ricerca è emerso che, durante le visite serali, sia gli operatori museali sia il pubblico affermavano talvolta di aver visto degli ectoplasmi. Ciò si è spiegato con l'importanza delle storie di fantasmi per le tradizioni inglesi e il fatto che le ghost stories connotino identitariamente il territorio. Anche in Svizzera le leggende stanno vivendo un momento di particolare vitalità. Basti pensare alla mostra svoltasi al Museo nazionale di Zurigo nella primavera del 2022, sulle leggende alpine, o in Ticino, a iniziative culturali quali il Sentiero delle leggende della Valle Verzasca oppure alla pubblicazione *La Strada dei Giganti*, una raccolta di leggende promossa da ADC, Associazione Assistenza e Cura a domicilio, dove le leggende hanno una funzione terapeutica per il recupero della memoria. Ma gli esempi potrebbero continuare.

Del resto, la Svizzera è una terra molto ricca di leggende e ogni luogo ha le sue. Il Ticino non fa eccezione. Non c'è pietra o ruscello, lago o vetta che non sia stabilmente presidiata da qualche essere fatato o che non conservi le tracce di avvenimenti storici importanti, che poi hanno dato vita a qualche credenza o usanza. Una ricognizione interessante ed esaustiva del patrimonio leggendario (più che fiabesco) ticinese è quella de *Il Meraviglioso. Leggende, fiabe e favole ticinesi*, pubblicata dall'editore Armando Dadò nei primi anni Novanta.

Lì si possono avvicinare e conoscere meglio alcuni dei personaggi più affascinanti del panorama fantastico ticinese. Ad esempio, si scopre che le fattorie di montagna pare fossero popolate di esseri minuti che accompagnavano l'uomo nelle attività quotidiane, spesso aiutandolo nello svolgimento dei suoi compiti ma talvolta facendo dispetti e scherzi. Diverse leggende narrano come comportarsi quando li si incontrava. Erano esseri assai permalosi e, se scherniti, diventavano cattivi. Ad esempio in val Leventina lo scrittore Aurelio Garobbio ci racconta che «*Sui monti di Cavagnago abitano i "crüsc", e sono uomini piccoli, dalla statura di bambini ed a volte appunto per bambini si scambiano, quando girano furtivi tra gli alpeggi.*»

Nell'area alpina sono numerose anche le leggende sui nani, creature della mitologia nordi-

co-germanica, mescolati a volte con la categoria dei folletti. I nani potevano compiere buone azioni, come procurare il fieno a un povero vecchio (a Moscia), accudire le bestie (a Bosco Gurin) ma anche fare scherzi malvagi. Creature eteree legate alle fonti e agli specchi d'acqua erano invece le ninfe, forse eredi delle divinità minori della mitologia greca e romana, pare fossero creature di straordinaria bellezza. Potevano vivere un grandissimo numero di anni, ma in genere erano legate all'elemento naturale che popolavano e, se questo scompariva, morivano anch'esse.

Racconta Giuseppe Ghielmetti che una ninfa viveva a Bissone e un'altra, secondo Virgilio Chiesa, nel Laghetto di Muzzano e «*vedeva in uno specchio magico non solo il paesaggio circostante ma anche i segreti degli abitanti di Muzzano, di Biogno, di Breganzona, di Sorengo.*»

Una creatura del tutto particolare è l'uomo selvatico, e ne abbiamo parlato di recente proprio in questa sede. Creatura schiva, pare visse nei boschi e fosse fonte di insegnamenti importanti per l'arte casearia e l'apicoltura, oltre che per altre tecniche legate all'agricoltura.

## Storie da brivido

Una categoria importante delle leggende sono le storie di paura. Sono storie che si raccontavano soprattutto nelle veglie serali nelle stalle, dopo che i bambini andavano a letto e si erano già narrate le favole per i più piccoli. Ecco quindi che si passava alle chiacchiere serie, che narravano di aneddoti del paese e, via via, di storie sempre più oscure e inspiegabili. Si diceva che fantasmi e creature mostruose si aggirassero nei luoghi solitari. Le leggende legate ai morti raramente erano



Secondo Virgilio Chiesa, nel Laghetto di Muzzano viveva una ninfa che «*vedeva in uno specchio magico non solo il paesaggio circostante ma anche i segreti degli abitanti di Muzzano, di Biogno, di Breganzona, di Sorengo.*» (Foto: [www.morocte.ch](http://www.morocte.ch))



Adrian Michael - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

Aurelio Garobbo ci racconta che sui monti di Cavagnago abitano i “crüsc”, e sono uomini piccoli, dalla statura di bambini ed a volte appunto per bambini si scambiano, quando girano furtivi tra gli alpeggi.

considerate con ironia, anche perché dietro di esse ci sono le complesse credenze sul culto dei morti. I personaggi che compaiono in queste storie alternano atteggiamenti di malvagità a protezione, supplica o rimpianto. La notte dei morti, presente in molte leggende, prevedeva che una volta all'anno i defunti ritornassero alle loro antiche case, da questo l'idea dei cortei dei morti, le messe celebrate da spiriti in chiese abbandonate o in chiese consacrate prima che venga l'alba. A questa credenza è legata anche l'idea che spiriti soprannaturali scendano dalla cappa del camino, cuore della casa. Molte di queste storie sono direttamente legate alla credenza nei Mani della cultura classica, mediata dalla concezione cristiana del Purgatorio.

Molte leggende parlano di liti che continuano anche dopo la morte (ad esempio gli abitanti dei comuni di Breno e Miglioglio, per il possesso del territorio di Tortoglio, come racconta Virgilio Chiesa), mentre il Conte Ruggero, personaggio malvagio condannato a girare con i suoi cani per il Malcantone nelle notti di tempesta, richiama il tema della “caccia infernale”, il pauroso passaggio di una torma di esseri feroci che, correndo nella notte, distrugge tutto quello che trova. È una credenza attestata in tutto il folklore europeo ma presente prevalentemente nell'area alpina e deriva dal mito della Caccia di Odino. Maria Cavallini Comisetti, nel racconto *Il conte Ruggero*, dice che «Il conte Ruggero di Cammero che dominava su tutta la regione del Verbano, sulla Valtravaglia e parte del Malcantone era conosciuto e temuto per la sua crudeltà e dissolutezza». Respinto sia dal Paradiso sia dall'Inferno, fu condannato a ritornare sulla terra e «di là iniziò

*la cavalcata sulle onde nelle notti tempestose e le corse impazzate sulle strade che risuonavano di calpestii frementi e incominciò a vagare nelle selve, mandando ululati con i mastini ringhiosi*. Vi sono poi i custodi di tesori, una categoria di esseri magici che vegliano su tesori nascosti, forse al centro di storie create per dare la speranza alla povera gente di poter un giorno cambiare vita trovando un tesoro. I custodi più comuni sono esseri soprannaturali, i quali nascondono i tesori nei cavi degli alberi, nelle soffitte, nei sotterranei e li fanno vedere a pochi fortunati.

### Streghe e diavoli

Il Ticino pullula anche di streghe. Molti luoghi prendono il nome da loro. Ad esempio, in Onsernone dice Lindoro Regolati ne *Il sasso della Cavouria*: «Si chiamava “sentiero delle streghe” la viuzza ruvida e sassosa che a pochi minuti da Mosogno scendeva serpeggiante pel valleggio della Cavouria, fino al riale attraversato da un ponte.»

E che dire di lui, il Diavolo? Nelle leggende, di solito il Diavolo perde quelle connotazioni maligne e terrificanti che ha nella tradizione religiosa e si trasforma nella figura di un bontempone, sciocco e facilmente imbrogliabile proprio dalle persone che minaccia. Dice Walter Keller ne *Un ballo strano* che: «Seduto nel mezzo del prato, in elegante abito nero, con cilindro e guanti pure neri, coi piedi di cavallo e due cornini sulla fronte, stava un uomo dallo sguardo affascinante che sorrideva, sorrideva. Era certamente il Diavolo.»

Franca Cleis racconta ne *Il portone del Sisto* che a Stabio un contadino «Camminò a lungo per evitare di passare in paese, ma ad ogni passo, il carico della

sua gerla diventava sempre più pesante, tanto che alla fine credette di avere nella gerla o foglie di ferro o una scrofa con sei maialini.»

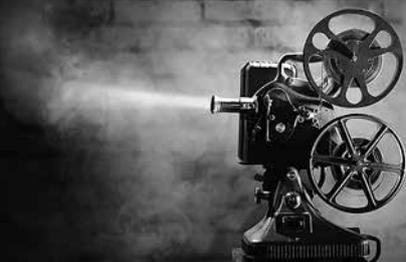
Potremmo continuare a lungo.

Gli studiosi di folklore si stanno ancora arrovellando per trovare una definizione delle leggende e crearne delle categorizzazioni, come è stato fatto con gli indici delle fiabe. La difficoltà con le leggende è maggiore. I testi della narrativa popolare sono fluidi, a volte sfuggono dalle definizioni o si trasformano nel tempo: un mito diventa fiaba, una fiaba diventa leggenda. Volendo dare una definizione ampia, possiamo dire che le leggende sono la narrazione di avvenimenti o vicende presentata come se avesse un fondo di verità. Il primo requisito è quindi quello di prendere il racconto per vero. Negli Stati Uniti, non a caso, le leggende sono chiamate Belief Story. In questo tipo di narrazioni, i luoghi non sono mai generici come nelle fiabe e nemmeno i tempi: l'azione si svolge in un luogo specifico e in un tempo ben preciso. Nessun “c'era una volta” o “in un paese lontano lontano” ma “in quel preciso anno, in quel luogo”. Parente stretto delle leggende sono infatti le leggende metropolitane, trasposizione in contesti urbani di antiche storie, capaci di volare di bocca in bocca.

Bene fa chi si impegna per continuare a tramandarle. Le leggende sono testimonianza di una visione del mondo che per certi versi ha un grande valore ancor oggi: una visione in cui l'uomo aveva un fine e faceva parte di un grande disegno. Suo compito era conoscere un mondo disseminato di segni, dove niente era casuale e ogni evento naturale aveva una valenza simbolica. Una visione parzialmente ingenua, ma certamente affascinante e forse non inutile.



Ci sono esseri soprannaturali che vegliano su tesori in genere nascosti nei cavi degli alberi, nelle soffitte, nei sotterranei e li fanno vedere a pochi fortunati.



# cinema

## È arrivato l'autunno dei supereroi Marvel?

di Marisa Marzelli

C'era una volta il Marvel Cinematic Universe (MCU), cioè un franchise multimediale creato dai Marvel Studios e riservato alle avventure dei supereroi. Una serie di film spettacolari con i personaggi dei fumetti della Marvel Comics (casa editrice e una delle principali società di intrattenimento basata su personaggi come l'Uomo Ragno, gli X-Men, Capitan America, I fantastici Quattro, Iron Man, Hulk, Thor e altri) che agiscono in un universo immaginario. In altre parole: l'industria cinematografica americana dell'intrattenimento per almeno un quindicennio ha dominato gli incassi dei grandi schermi internazionali con blockbuster tutti in qualche modo collegati tra loro, a livello produttivo e per l'intreccio delle storie. Però ognuno con una vicenda conclusa in sé. Questi film sono diventati un genere specifico (con un target prevalentemente giovane, interessato ad avventure da sgranocchiare col popcorn) e il trend – sul quale si è consolidato un impero cinematografico finanziario – è stato cavalcato a lungo, forse troppo, sino a generare inesorabili segni di usura.

All'inizio il termine MCU stava ad indicare una continuità narrativa tra le pellicole ma poi il concetto si è molto ampliato. Marvel oggi fa capo alla Casa di produzione Disney (della sua crisi creativa, non specificatamente relativa ai supereroi, si era parlato nel numero precedente di questa rubrica) e dal 2008 il Marvel Cinematic Universe ha prodotto una serie senza precedenti di film sui fumetti (ad oggi sono 33 i titoli usciti). Con introiti a livello globale per complessivi 30 miliardi di dollari. Il primo capitolo dell'Universo Cinematografico Marvel fu nel maggio 2008 *Iron Man*, che ha dato vita a una galassia di eroi, nemici, distruttori di universi, rimandi, cameo rimbalzati di film in film.

Voci contrarie al generale entusiasmo si erano levate; a partire dal regista Martin Scorsese, che

già nel 2019 aveva criticato duramente i film MCU e in generale i cinecomics sostenendo che "i film Marvel non sono cinema" e che andrebbero considerati piuttosto "parchi dei divertimenti". Anche l'attrice e regista Jodie Foster, più di recente, in un'intervista ha definito il genere dei supereroi una "fase durata un po' troppo a lungo", aggiungendo: "speriamo che la gente si stufi presto". Ma la critica specializzata ha continuato a fare da cassa di risonanza elogiativa, assecondando il gradimento di pubblico. Però ora persino i responsabili delle produzioni cominciano a fare autocritica denunciando una certa ripetitività dei personaggi, un universo fantastico diventato troppo esteso, cali tecnici nella qualità e la volontà di contenere i costi stratosferici di produzione. Lo stesso Bob Iger, potente amministratore delegato della Disney, ritiene che si siano realizzati troppi sequel. Ammettendo che deve esserci una ragione "oltre il commercio" per farlo. D'altra parte, oggi gli analisti rilevano che il marchio ha inondato gli spettatori, sul grande come sul piccolo schermo, con troppi spin-off, sequel, ripartenze, serie tv. Dal lancio di Disney+ nel 2019 la Marvel ha fatto uscire nove programmi televisivi, con 6-9 episodi l'uno, oltre a un ritmo regolare di tre-quattro lungometraggi ogni anno.

Certo, la stagione scorsa contrassegnata dal gigantesco successo di *Barbie* (l'anima leggera e giocosa del cinema) e di *Oppenheimer* (l'anima più drammatica e tematicamente rilevante) non basta a indicare la fine dell'era dei cinecomics ma ne è almeno un segnale. Però il campanello d'allarme è risuonato forte e chiaro nel novembre 2023 all'uscita del 33.mo capitolo *The Marvels*, sequel di *Marvel Captain* (2019). *The Marvels* (con un budget di 220 milioni di dollari) ha ottenuto nel weekend di apertura il peggior risultato al botteghino nella storia del marchio.

Claudio Bacçalà, "Apollo", 1971, olio su tela\*



## Claudio Bacçalà a 100 anni dalla nascita

di Claudio Guarda

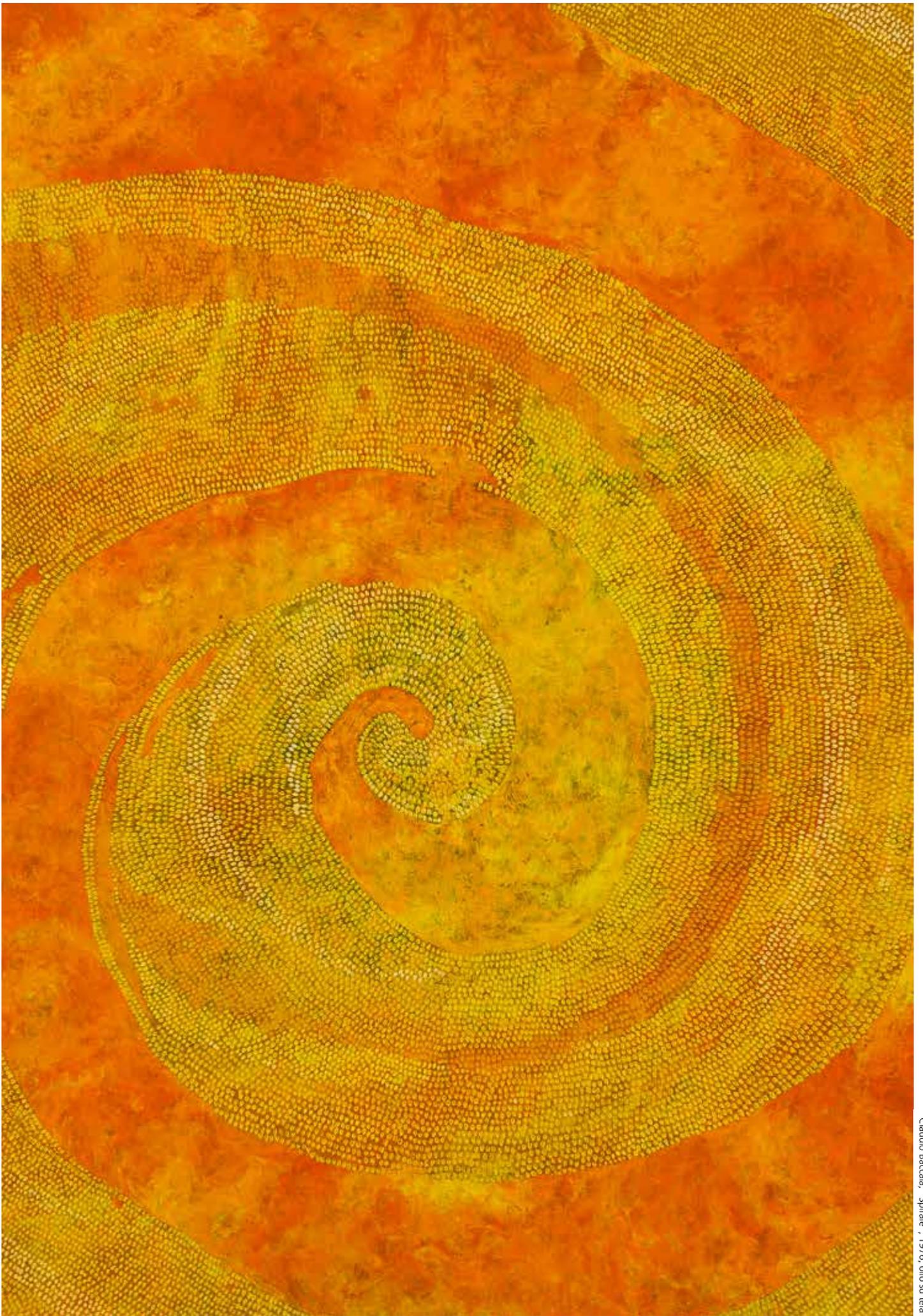
Claudio Bacçalà è nato cento anni fa a Brissago, il 4 settembre 1923, ed è morto sedici anni fa, a Locarno, il 9 dicembre 2007. Cent'anni dalla nascita, quasi venti dalla scomparsa: di solito tali ricorrenze sono pungolo per rompere il silenzio che normalmente cala dopo la morte di un artista, magari anche per rivisitarne l'opera, per una rilettura critica, distanziata e distaccata, del suo lavoro. Niente di tutto questo per Bacçalà, non fosse per la doppia rassegna con opere di grande e medio formato che la Fondazione Matasci gli ha dedicato l'estate scorsa privilegiando la prima parte della sua attività artistica, dal 1947 al 1975. Conosciamo anche le possibili ragionevoli spiegazioni: che non si può programmare e allestire una mostra per il centenario di ogni nostro artista, tanto più che l'opera di Claudio Bacçalà – nonostante il premio per la pittura conferitogli nel 1973 alla Biennale dell'arte svizzera a Zurigo – è praticamente sconosciuta fuori dai confini cantonali nel senso che non ci sono gallerie che lo promuovano né musei che esponano sue opere. In buona parte è anche vero, conta però pure il fatto è che egli era uno di quegli artisti che per libera scelta lavorano in disparte, in connessione col proprio mondo poetico: non facendo parte dei circuiti di tendenza o di gallerie, non cercando alleanze in vita, questi artisti rimangono poi spesso nell'ombra. Ciò non può bastare tuttavia a giustificare tale silenzio: tocca eventualmente alla critica recuperarli. E per fare questo, quel che ci si deve chiedere, proiettandoci in un tempo futuro, è quale significato e posizione potrebbe avere la pittura di Claudio Bacçalà, letta retrospettivamente, se

messa in rapporto – contenutistico e formale – con la storia artistica e sociale del Cantone Ticino nel corso del Novecento. Tanto più che la distanza temporale opera di selezione e sintesi, contrae, screma le ridondanze, spinge verso l'essenza (memoriale e poetica) dell'opera di un artista: alla fine quel che rimane in chi l'ha osservata è una certa idea di pittura e di arte incarnata in alcuni tra i suoi migliori dipinti depositati nell'archivio della memoria. E non c'è dubbio che a metterli in linea con l'arte dei maggiori pittori ticinesi suoi contemporanei (da Filippini, Dobrzanski e Comensoli a Boldini, Bolzani, Emery e Cavalli per fare solo qualche nome) quella sua spicchi per una radicale diversità – per non dire originalità – di soggetti e soluzioni. D'altro canto è proprio per via della distanza che, sull'onda del ricordo e della nostalgia, è sgorgato improvviso ed impetuoso il mondo stesso, visionario e fabulistico, di Bacçalà.

Egli inizia infatti a scrivere versi e a dipingere da autodidatta, tutto d'un colpo a ventiquattro anni, nel 1947, dopo che si era trasferito per lavoro, nel 1946, a Pratteln (BL) e poi a Zurigo (dapprima in una fabbrica d'asfalto, successivamente in una tipografia). Ed è proprio lì che immagini e memorie di un tempo neanche tanto lontano fanno groppo dentro di lui, si caricano di suggestioni che trasfigurano quella che era la realtà minuta del vivere: quando da ragazzo passava le estati facendo il pastore sull'Alpe Arolgia, sotto il monte Ghiridone, con quei cieli stellati che si specchiavano sulla superficie tremula del lago, nel silenzio della notte, a mezza costa sopra il paese addormentato. Non per nulla la sua

**Bacçalà dà forma con la sua arte a una cosmografia visionaria e totalizzante, fondata sull'imprescindibile unità di tutte le presenze di questo mondo risolta poi in composizioni allegoriche, biblico-sapientziali, che acquistano ancor più rilevanza oggi rispetto ai tempi in cui egli dipingeva, consapevoli come siamo dei disastri ambientali, della deperebilità delle risorse, della fragilissima biodiversità che coinvolge oggi l'intero nostro piccolo mondo.**

\*Foto: Archivio Fondazione Matasci



Claudio Baccalà, "Spirale", 1976, olio su tela\*



Claudio Baccalà, "Frontiere dell'anima", 1955, olio su pavatex\*

prima tempera su cartone è un'immagine ravvicinata del Ghiridone: centro gravitazionale e simbolo di una vita. Come un fiume in piena fin dalle prime sue opere si riversano sulla tela memorie, luoghi e personaggi in spazi o tempi diversi e lontani dove il presente si mescola con il passato, il colto con il quotidiano: il pescatore o lo scalpellino accanto a Vulcano (il dio del fuoco purificatore), Prometeo (il gigante che amava l'umanità) e Minosse (il giudice dei dannati); il mezzogiorno sull'alpe e 'la gioia di vivere' (Matisse!) accanto al viaggio all'Inferno; Dante e Orfeo ma anche la bella e la bestia; il richiamo alle figure del mito accanto a Erminia con le galline, la danza e l'amore ma anche l'avarico o il gioco delle carte, la realtà e il sogno.

Si tratta di una rielaborazione spontanea e fantastica del suo vissuto, della sua vita contadina e alpina ma anche di letture più o meno recenti in cui figurano varie tipologie di uomini che talvolta già tendono a trasformarsi in figure simboliche. Dipinti non di rado narrativi, perlopiù enigmatici e misteriosi, caratterizzati da accostamenti eterogenei nonché forti contrasti coloristici e disarticolazioni spazio-temporali, senza prospettiva, senza gravitazione, dove le figure galleggiano nell'aria, si mescolano ed ibridano ma anche si ignorano, dove gli alberi somigliano a lingue di fuoco che infiammano il cielo. E sarà proprio questa sua pittura così 'diversa' a suscitare il precoce interesse di Jean Dubuffet, teorico dell'Art Brut cui si deve l'omonimo museo di Losanna, il quale, avendo visto un paio di suoi dipinti riprodotti su una rivista di moda e di arte, rimane colpito dalla spontaneità arcaica e barbarica ad un tempo di questo pittore, lontanissima dagli stereotipi della pittura «naive» e più prossima, invece, alle istanze dell'Art Brut: e lo invita ad un incontro che avverrà a Parigi nel maggio del 1949. Identificandolo come "le berger du Tes-

sin", gli chiede poi due sue opere per la propria collezione e promuove la sua seconda personale che si terrà poi nel '51 a Bruxelles, dopo quella avvenuta nella capitale francese nel 1950. Altre cinque seguiranno, dal 1959 al '63, sempre a Parigi presso la rinomata Galerie Rive Gauche. Potrebbe essere l'inizio di una promettente carriera, se decidesse di stabilirvisi dopo i primi fervidi anni di frequentazione e di mostre, di incontri con critici e collezionisti anche rilevanti; ed invece Baccalà ha ormai deciso da tempo di lasciare perfino Zurigo e di tornare in Ticino, dapprima a Lugano poi nella terra dei suoi avi: al Tecett, un complesso di rustici in pietra viva sopra Brissago, con abitazione stalla e rustico di famiglia in grave stato di degrado che egli stesso restaurerà in anni di duro lavoro, tra il 1954 e il 1961, alternando la pittura al lavoro di muratore. Una scelta motivata dalla necessità di ri-

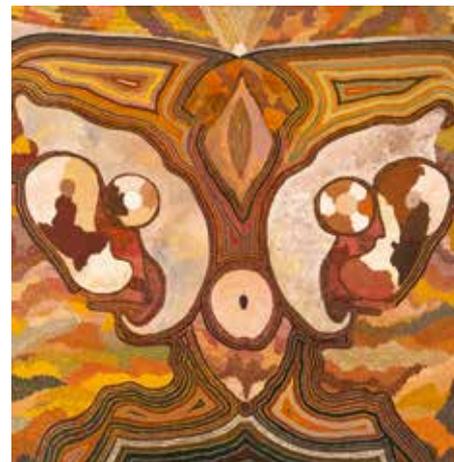


Claudio Baccalà, "L'araba fenice", 1996, olio su tela\*

trovare se stesso e le proprie radici, di confrontarsi con la propria terra e la sua storia millenaria, ma che lentamente lo allontanerà dai centri artistici sospingendolo verso un progressivo isolamento.

Sfogliando oggi quei suoi primi dipinti, per un buon decennio quasi tutti a tempera, ci si rende conto di due cose: che la pittura di Baccalà mette in scena un mondo tutto suo già ben identificabile e quasi concluso nel momento stesso in cui nasce, nel senso che contiene in nuce o preannuncia tutti i temi, i motivi, i passaggi del suo futuro sviluppo non solo a livello contenutistico ma anche formale. Certo ci si leggeranno poi dentro scansioni (come il passaggio dalla tempera all'olio e il conseguente ispessimento materico) nonché ampliamenti di visione e pensiero che accentueranno la componente simbolica e sapienziale della sua pittura, ma il tutto come dilatazione di quel suo originario nucleo germinativo cui non rinuncerà mai.

La seconda concerne il sincretismo che è alla base della sua arte come della sua cultura: le quali si sviluppano e crescono nel tempo non in maniera lineare, analitica e sistematica, ma sull'onda di incontri, letture, mostre, visioni che si incrociano nel tempo e stratificano dentro di lui per uscire poi, magari a distanza di anni o decenni, e contaminare la sua arte. Come successo per il dilatarsi dei suoi orizzonti culturali relativi al taoismo, al buddismo Zen o all'induismo. Nasceranno allora le serie degli *Uomini veri* o degli *Alberi-ritratto* che caratterizzano la seconda fase della sua pittura: la quale da tempo ormai si è lasciata alle spalle la componente narrativa dei suoi primi dipinti per tendere verso una dimensione più universale e simbolica, depositaria di un'antica saggezza a contatto con il mistero del vivere. È vero, come scriveva Mario Botta, che "nelle opere di Baccalà ritroviamo il bambino, il sognatore che è in ciascuno di noi", ma è anche vero quanto scriveva Gualtiero Schönemberger nel lontano 1979 definendolo "l'artista testimone del sacro" per via di quella "dimensione cosmica, e quindi metafisica, di tipo animistico" che caratterizza il suo sentimento del vivere e la sua visione del mondo: un sistema in cui ogni aspetto della natura è considerato vivo, in relazione agli altri ed essenziale per la funzionalità del tutto. Quella cui Baccalà dà forma con la sua arte è dunque una cosmografia visionaria e totalizzante, fondata sull'imprescindibile unità di tutte le presenze di questo mondo risolta poi in composizioni allegoriche, biblico-sapienziali, che acquistano ancor più rilevanza oggi rispetto ai tempi in cui egli dipingeva, consapevoli come siamo dei disastri ambientali, della deperebilità delle risorse, della fragilissima biodiversità che coinvolge oggi l'intero nostro piccolo mondo. Quella che fino a ieri era la sua diversità si profila dunque oggi come un dato non trascurabile della sua attualità.



Claudio Baccalà, "L'Albero della vita", 1971, olio su tela\*

## Rapsodia in rosso-blu - Ritratti di appassionati di jazz

### Roberto Mucchiut: improvvisare con la luce

di Alessandro Zanoli

Riuscire a combinare creazione musicale e creazione visiva è un'ambizione bellissima che potremmo quasi far risalire agli antichi salteri miniati medievali. Nella nostra epoca, lo sviluppo delle risorse tecnologiche ha reso la multimedialità un concetto quotidiano. La musica oggi non solo si ascolta, ma "si guarda", attraverso centinaia di migliaia di videoclip dispersi sulla rete. In Ticino c'è un artista che sta portando avanti da anni un progetto di "visualizzazione" delle arti sceniche, teatrali e musicali. Roberto Mucchiut, partendo da un suo interesse per la fotografia e per l'informatica, ha iniziato a sperimentare la possibilità di creare un supporto visivo che potesse collaborare e interagire con attori e musicisti. Il risultato sono decine di produzioni realizzate negli ultimi anni, che molti hanno potuto ammirare al LAC e altrove, in occasione di spettacoli teatrali o di concerti. Mucchiut, oltre a questo, è un grande appassionato di musica jazz e tale predilezione lo fa entrare di diritto nell'ormai nutrito gruppo di ospiti in questo spazio nella nostra Rivista.

#### **Roberto, raccontaci il tuo incontro con il jazz: in che modo ti sei appassionato?**

«È stato un avvicinamento graduale. Ho sempre ascoltato generi musicali diversi, ma per dare un'idea, sono più Beatles che Rolling Stones... e i miei ascolti giovanili erano principalmente orientati al rock progressivo (un gruppo per tutti: i Genesis). Mi sono avvicinato al jazz passando dal jazz-rock e ho poi esplorato tutti i periodi storici e i musicisti principali. Il mio modo di ascol-

tare è, direi più sensoriale che razionale e ci sono sequenze ritmiche, armoniche o melodiche che percepisco in modo intuitivo. Quello che rende interessante e unico per me il jazz è il modo in cui gli schemi vengono sovvertiti, in cui l'improvvisazione permette di trascendere le convenzioni e favorisce la creazione in tempo reale. In questi momenti privilegiati si crea un flusso di energia creativa che include sia i musicisti che il pubblico.»

#### **A un certo punto hai deciso di imparare a suonare il jazz... come è successo?**

«Ho sempre percepito lo strumento del basso in modo privilegiato nel suo ruolo di mediatore tra ritmo e armonia e, visto che mi interessava essere a contatto con la vibrazione del suono, ho scelto il contrabbasso. È stato un percorso appassionante, tra le sofferenze della pratica di uno strumento impegnativo e lo studio della musica e del repertorio. Ma l'insegnamento più importante è che per suonare jazz è necessario pensare la musica in termini di creazione collettiva, con alla base ascolto, attenzione, rispetto, fiducia e condivisione.»

#### **Il jazz è per te solo una musica o anche un modo di pensare?**

«Per me è sicuramente un modo di pensare e di vivere. Capire schemi, regole ed elementi di base e utilizzarli in modo creativo per riassemblare, dare nuove forme e significati. In realtà è quello che fa il nostro cervello continuamente, ma esserne coscienti ci permette di ampliare la nostra percezione e consapevolezza, affrontare meglio la nostra vita ed esplorare la nostra creatività.»

#### **Ci parli della tua attività "visiva"? Come hai cominciato?**

«Premetto che il mio interesse per l'immagine nasce molto presto, in parallelo con quello per la musica. Fotografo da quando ero ragazzo e mi sono subito appassionato alla fotografia di reportage. Ho seguito anche una formazione in fotogiornalismo che mi è stata molto utile per sviluppare un senso critico sui meccanismi di comunicazione e di percezione attraverso l'immagine. Nel 2010, frequentando il Conservatorio di Lugano per una formazione in musica elettronica e Sound Design, mi è stato proposto di collaborare per la parte visuale (luci, allestimento visuale, proiezioni video) al progetto Lanterna Rossa. A partire da quella bellissima esperienza ho iniziato a lavorare per decine di produzioni, principalmente teatro ma poi anche musica e danza, sia per compagnie indipendenti che per produzioni LAC.»

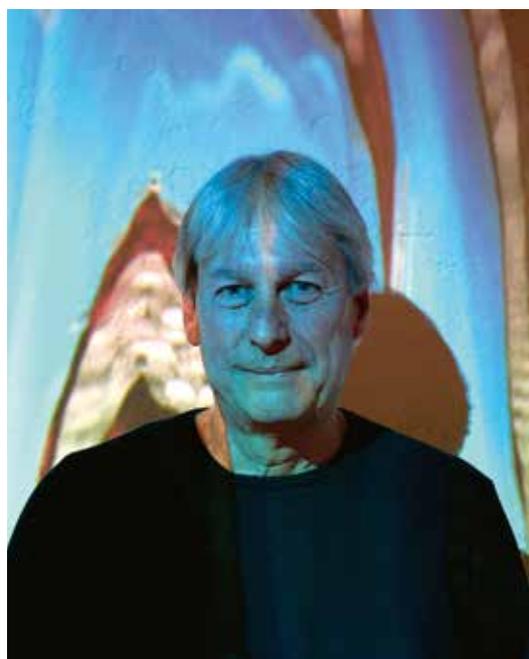


Foto: qui a fianco Roberto Mucchiut. In alto a destra: "Jazz\_Live", Concerto a Jazz in Bess a Lugano, Danzeisen/ Giger/Sgrò trio, live visuals, 2019. In basso a destra: "Solitudine", Nella solitudine dei campi di cotone, allestimento, proiezioni, mapping, video e suono, Teatro Sociale Bellinzona, 2014.  
©: www.robortomucchiut.ch



**Sei uno degli unici in Ticino a seguire questa direzione creativa.**

«Sì, quindici anni fa quando ho iniziato, il video e le proiezioni non si vedevano molto nei teatri ticinesi, pur essendo linguaggi già molto utilizzati ovunque da decenni. Nel mio caso è stato l'interesse per le diverse forme artistiche, la confluenza di competenze (musicali, visuali ed informatiche) e l'evoluzione tecnologica che mi hanno permesso di seguire questa strada creativa.»

**Come collabori con gli artisti che ti chiedono di intervenire sui loro spettacoli?**

«Per me ogni spettacolo è un'opportunità di crescita artistica e personale. Sono quindi interessato a poter condividere il percorso creativo con tutti. Penso che il successo di una produzione artistica dipenda prima di tutto dalla coesione e dalla visione condivisa di tutti i partecipanti. Per ogni tipo di spettacolo quello che cerco di fare è proporre un mondo visuale coerente con l'opera, in continuo dialogo e contrappunto con gli altri linguaggi in scena.

Per produzioni più strutturate come il teatro è necessario un lavoro di preparazione e di allestimento più lungo e impegnativo. Per la danza lo spazio, il tempo e il corpo giocano un ruolo predominante e la parte visuale spesso diventa o integra lo spazio performativo. Il lavoro è dunque una ricerca di un linguaggio che permetta di supportare il progetto coreografico e i performer in scena.

Per la musica invece mi piace stare sul palco con i musicisti e improvvisare in modo jazzistico. Negli ultimi anni ho sviluppato diversi strumenti analogico-digitali che mi permettono di creare immagini in tempo reale, interagendo con la musica. La mia pratica come musicista mi permette quindi di seguire il flusso musicale e improvvisare, spesso anche senza conoscere i brani suonati.»

**Ci parli di uno spettacolo che ricordi con particolare soddisfazione?**

«Citerei la collaborazione con il gruppo di musica elettronica Niton, iniziata 10 anni fa, e con i quali ho sviluppato il mio

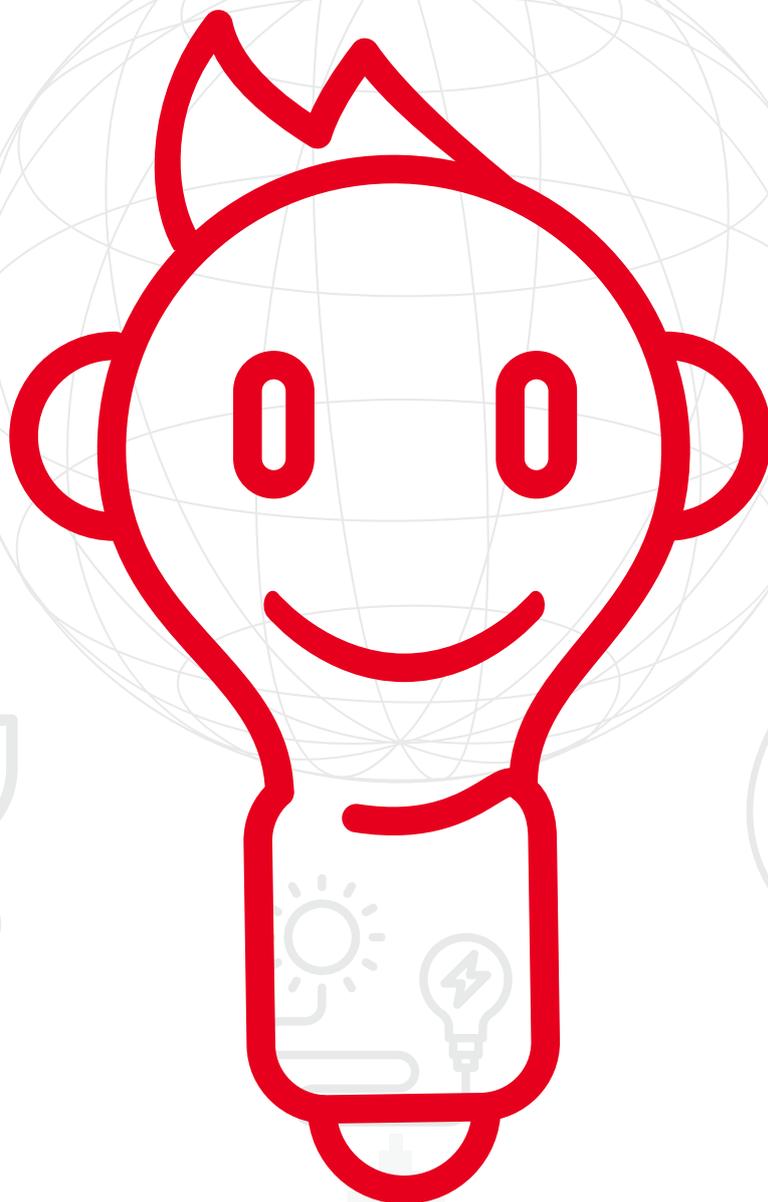
concetto di improvvisazione visuale e collaboro regolarmente in *live visual* di concerti e nella produzione di video per i loro dischi. Ricordo l'estate del 2020, in piena pandemia, abbiamo suonato nell'ambito del Cima Norma Art Festival. Il palco era ai piedi della diga del Luzzone e la proiezione, di oltre 60 metri di larghezza, sulla parete della diga. Un'esperienza straniante e indimenticabile.»

**Cosa stai preparando ora?**

«Sto continuando a sviluppare strumenti e idee visuali per i prossimi progetti musicali, ad esempio un nuovo setup per i live e un video per il nuovo disco di Niton, e poi sto lavorando ad una prossima mostra fotografica personale. Il progetto esplora in particolare quello stato d'animo di incertezza che contraddistingue quest'epoca, la zona tra il buio e la luce, tra l'autentico e l'artefatto, tra l'analogico e digitale.»



**Energy Buddy,**  
il vostro consulente  
per l'energia, vi suggerisce  
come risparmiare!



**Energy Buddy** è un servizio gratuito destinato a tutte le economie domestiche allacciate alla nostra rete di distribuzione elettrica che vi aiuterà a capire meglio il vostro fabbisogno energetico e vi guiderà passo passo verso scelte più consapevoli affinché possiate consumare meno, consumando meglio!

Trovate tutte le informazioni su [www.ail.ch](http://www.ail.ch)



**ail**



# CORSI UNI3

programma  
primavera  
**2024**  
INSERTO STACCABILE

## Riscoprire la passione per l'apprendimento

Eccoci, come promesso nell'ultimo numero della rivista, a presentarvi quanto si è previsto per completare la programmazione del primo semestre 2024. Nonostante qualche perdurante difficoltà, in parte legata all'effetto di "ritardi strutturali" accumulati nelle fasi acute della pandemia (tra avvicendamenti del personale e problemi a conciliare lezioni in presenza e online, con meno volontari disponibili a dare una mano nella gestione degli incontri), ci siamo sforzati di attenerci ai criteri d'impostazione abituali. La gamma di proposte, sviluppata in collaborazione con i docenti (ai quali vanno molti ringraziamenti), mantiene ampio e diversificato lo spettro dei temi e degli ambiti disciplinari, alcuni mai proposti o non più suggeriti da tempo. Lasciamo ai lettori il piacere di scoprire quali proposte risuonino meglio con le loro aspettative o suscitino magari la curiosità verso nuovi orizzonti. Va sottolineato che i corsi in presenza, distribuiti territorialmente in base al numero di affiliati nelle regioni, costituiscono la parte preponderante dell'offerta, conformemente ai desideri espressi dalla maggioranza di chi ha risposto al sondaggio sulle UNI3. Un'ulteriore novità è l'aumento delle proposte di uscite e visite culturali.

Il riferimento all'indagine nazionale ci consente di segnalare che la versione definitiva del **Rapporto svizzero sulla formazione 65+ 2023** è disponibile in versione trilingue sul sito della Federazione svizzera delle U3 ([www.uni-3.ch](http://www.uni-3.ch)). Con

l'intento di sollecitare l'interesse di coloro che ancora non si sono avvicinati all'UNI3 (realtà, preme sottolinearlo, estranea a forme elitarie della conoscenza e aperta a chiunque sia animato da curiosità verso il mondo che ci circonda), si propone una sintesi delle motivazioni "intrinseche" che spingono molte persone a frequentare i corsi. L'estrapolazione di questo "quasi decalogo" fa riferimento proprio al citato rapporto e offre uno spaccato sulle diverse dimensioni coinvolte. In sintesi, l'UNI3 vi emerge come strumento potente di coinvolgimento attivo della popolazione anziana nella società, come opportunità di migliorare il benessere degli individui e quale contributo al progresso della comunità nel suo complesso.

**Mantenimento della mente attiva:** l'apprendimento continuo, durante l'intero arco della vita, preserva e stimola le funzioni cognitive, riducendo il rischio di declino mentale legato all'invecchiamento. Partecipando alle attività dell'UNI3, gli anziani possono mantenere la mente attiva, potenziare la memoria, la concentrazione e le capacità di risolvere problemi.

**Inclusione sociale e vita di comunità:** i programmi degli incontri sono tesi a promuovere un ambiente sociale inclusivo, che consenta di condividere esperienze e costruire relazioni significative. Queste interazioni combattono l'isolamento e promuovono il senso di appartenenza, contribuendo al benessere emotivo.

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 U3 ([www.uni3.ch](http://www.uni3.ch)), l'UNI3 è riconosciuta in ambito nazionale e internazionale e collabora con l'Università della Svizzera Italiana (USI).

**Sfida agli stereotipi sull'invecchiamento:** la partecipazione a corsi e visite culturali dimostra che l'apprendimento non ha limiti d'età, contrastando gli stereotipi negativi e confermando che gli anziani possono continuare a crescere, svilupparsi e contribuire alla società in modi significativi.

**Potenziamento delle capacità individuali:** frequentando l'UNI3, gli anziani possono trovare uno "scopo" che favorisce la realizzazione personale, rafforza l'autostima e li incoraggia a perseguire nuove sfide anche in età avanzata.

continua a pagina 24

**Volontariato e impegno civico:** l'UNI3 può diventare un trampolino per il volontariato e per l'impegno civico, perché incoraggia gli anziani a partecipare attivamente alla vita della comunità, condividendo le esperienze acquisite durante i corsi.

**Valorizzazione delle competenze preesistenti:** l'UNI3 offre agli utenti la possibilità di condividere il loro patrimonio di competenze, favorendo processi d'insegnamento reciproco e la valorizzazione delle conoscenze accumulate nella vita.

**Trasmissione del sapere e delle tradizioni:** fungendo da ponte tra generazioni, l'UNI3 consente agli anziani di condividere conoscenze e tradizioni, cioè di partecipare alla preservazione della cultura e della storia.

**Risposta alle esigenze in evoluzione:** l'UNI3 si sforza di adattarsi alle esigenze della società, offrendo corsi pertinenti e rilevanti, per proporsi come attore dinamico nel contesto formativo e contribuire al mantenimento di una cittadinanza informata e consapevole.

**Sostenibilità economica e sociale:** gli anziani che sviluppano le loro conoscenze contribuiscono alla sostenibilità finanziaria e sociale della comunità, rimanendo attivi anche economicamente e offrendo un significativo contributo al volontariato.

*Giampaolo Cereghetti*

*In copertina: Raffaello Sanzio, "La Scuola di Atene", 1509-1511 circa*

## 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](http://www.atte.ch), oppure via e-mail all'indirizzo [UNI3@atte.ch](mailto: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.

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](http://www.atte.ch), oppure per e-mail all'indirizzo [uni3@atte.ch](mailto:uni3@atte.ch), **preferibilmente entro una settimana dall'inizio del corso.**



Cognome: .....  Sono socio ATTE  Non 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: .....

## Marzo

### (026) BOTANICA

**Antonella Borsari: "Erbe e fiori nei nostri piatti"**

Lunedì 4, 11, 18 marzo, 14:30-16:00

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9

La quarta lezione si terrà mercoledì 24 aprile

ESCURSIONE a piedi nei campi di Dino e Sonvico per riconoscere dal vivo le piante commestibili. Passeggiata accessibile a tutti.

Il programma dettagliato verrà inviato agli iscritti



### (027) STORIA

**Angelo Airoidi: "Un ventennio difficile tra due guerre mondiali 1919-1939"**

Martedì 5 e 12, mercoledì 20 e martedì 26 marzo, 14:30-16:00

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B

### (028) LETTERATURA

**Guido Pedrojetta: "Presentazione dell'opera teatrale di Elsa Franconi Poretti"**

Giovedì 7 marzo, 14:30-16:00

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9

### (029) FILOSOFIA

**Tiziano Moretti: "Una vita senza ricerca non merita d'essere vissuta..." Aspetti della filosofia greca nell'età classica**

Venerdì 8, 15, 22 marzo, 14:30-16:00

Lugano, Centro La Piazzetta, Via Loreto 17

### (030) TEATRO - Corso pluridisciplinare

**Il Cammino della lettura – Alla scoperta dei segreti del bello**

**Pietro Aiani: "Leggere il teatro"**

Mercoledì 13 e venerdì 22 marzo, 14:30-16:00

Lugano, Università della Svizzera italiana, Aula Magna

### (031) STORIA DELL'ARTE

**Susanna Gualazzini: "Forme e figure femminili del Rinascimento"**

Lunedì 25 marzo, lunedì 8 e martedì 16 aprile, 14:30 - 16:00

Lugano, Albergo Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9

### (032) LETTERATURA - Corso pluridisciplinare

**Il Cammino della lettura – Alla scoperta dei segreti del bello**

**Guido Pedrojetta: "Leggere la narrativa"**

Giovedì 28 marzo, giovedì 11 aprile 2024, 14:30-16:00

Lugano, Università della Svizzera italiana, Aula Magna

## Scala di Milano - Opera

**"Cavalleria Rusticana" e "Pagliacci"**

Martedì 30 aprile, 20:00

Ci sono casi fortunati in cui una lettura registica innovativa è in grado di riproporre un intero repertorio sotto una nuova luce: è stato il caso del percorso di Mario Martone attraverso il verismo. Primo passo di questo cammino è stato il dittico formato da *Pagliacci* di Ruggero Leoncavallo e *Cavalleria Rusticana* di Pietro Mascagni. Questo spettacolo ormai storico torna con la direzione sicura di Giampaolo Bisanti e un grande cast.

Il programma dettagliato verrà inviato agli iscritti.

### COSTO:

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

## Aprile

### (033) LETTERATURA

**Gianpiero Costa: "Vittorio Sereni"**

Martedì 9, giovedì 18 e mercoledì 24 aprile, 14.30-16.00

Mendrisio, La Filanda, Via Industria 5

### (034) DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

**Silvano Marioni: "L'Intelligenza artificiale"**

Mercoledì 10 e 17 aprile, 14:30-16:00

Lugano, Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20A

### (035) MUSICA

**Lauro Filipponi: "Bach e dintorni"**

Mercoledì 10 e 17 aprile, 14:30-16:00

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B

### (036) DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

**Giovanni Pellegrini: "Esiste un pianeta B?"**

Lunedì 15, 22, 29 aprile, 14:15-15:45

Airolo, Casa della Sostenibilità, Via della Stazione 46

La Casa si trova a 50 m dalla Stazione FFS di Airolo. Posti limitati.

### (037) GEOGRAFIA-ANTROPOLOGIA-LETTERATURA

**Tiziano Moretti: "Marco Polo: lo sguardo di un europeo del Medioevo sul lontano Oriente"**

Venerdì 19 e 26 aprile, 14:30-16:00

Lugano, Centro La Piazzetta, Via Loreto 17

### (038) STORIA DELL'ARTE - Corso pluridisciplinare

**Il Cammino della lettura – Alla scoperta dei segreti del bello**

**Simonetta Angrisani: "Il Paese delle Meraviglie: l'Arte Contemporanea"**

Martedì 23 e 30 aprile, 14:30-16:00

Lugano, Università della Svizzera italiana, Aula Magna

### (039) MUSICA

**Aurelio Crivelli: "Franz Schubert"**

Martedì 30 aprile e martedì 14 maggio, 14:30-16:00

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B



Schubertiade con Franz Schubert al pianoforte. Olio su tela di Julius Schmid (1897)

## Maggio

### (040) LETTERATURA

#### Maria Giuseppina Scanziani: "Incontri con i grandi poeti"

Giovedì 2, mercoledì 8, 15, 22, 29 maggio

lezioni alla mattina 9:30-11:00

Lugano, Carvetto Luganese, Via R. Simen 14b

### (041) ETOLOGIA

#### Marco Colombo: "Tutti i colori del microcosmo: l'infinitamente piccolo in giardino"

Lunedì 6 maggio, 14:30-16:00

In videoconferenza

### (042) STORIA

#### Roberta Lenzi: "Il cioccolato nella storia"

Martedì 7 maggio, 14:30-16:00

Locarno, Centro diurno ATTE, Via Varesi 42B

### (043) GEOPOLITICA

#### Alberto Leggeri: "Il progetto BRICS. Gli equilibri politici del nostro tempo."

Venerdì 17, 24, 31 maggio, 14:30-16:00

Bellinzona, Centro Diurno Atte, Via Raggi 8

### (044) LETTERATURA E STORIA RUSSA

#### Pia Vincenti: "Gli uomini superflui"

Martedì 21 e 28 maggio, martedì 4 giugno, 14:30-16:00

Mendrisio, La Filanda, Via Industria 5

### (045) DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

#### Piero Martinoli: "Dalle nane bianche ai buchi neri: nascita, vita e morte di una stella"

Giovedì 23 e lunedì 27 maggio, 14:30-16:00

Lugano, Università della Svizzera italiana, Aula Magna

### (046) CINEMA

#### Mario Fabio: "Come leggere le immagini cinematografiche"

Martedì 28 maggio, lunedì 3 e venerdì 14 giugno, 14:30-16:00

Lugano, Centro La Piazzetta, Via Loreto 17

### (047) LETTERATURA

#### Urs Dudli: "Kafka a 100 anni dalla morte"

Martedì 28 maggio, mercoledì 5 e 12 giugno, 14:30-16:00

Lugano, Carvetto Luganese, Via R. Simen 14b

## 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.

### LAC, LUGANO ARTE E CULTURA

**Giovedì 14 marzo, ore 20:30**

**David Zinman**, direttore

**Truls Mørk**, violoncello

**Musiche di:** R. Schumann, L. van Beethoven

**Giovedì 11 aprile, ore 20:30**

**Markus Poschner**, direttore

**Anna Vinnitskaya**, pianoforte

**Musiche di:** L. van Beethoven, S. Rachmaninov, J. Brahms

**Giovedì 25 aprile, ore 20:30**

**Julian Rachlin**, direttore

**Veronika Eberle**, violino

**Musiche di:** S. Prokof'ev, F. Mendelssohn, W. A. Mozart

Il programma nel dettaglio si può consultare su: [www.osi.swiss](http://www.osi.swiss)

## Giugno

### (048) MUSICA

#### Giorgio Vitali: "Giacomo Puccini"

Lunedì 3 e 10 giugno, 14:30-16:00

In videoconferenza

### (049) ETOLOGIA

#### Marco Colombo: "Le tracce degli animali"

Giovedì 6 giugno, 14:30-16:00

In videoconferenza

### (050) GITA CULTURALE - STORIA DELL'ARTE

#### Simonetta Angrisani: visita guidata alla mostra di Anselm Kiefer "I Sette Palazzi Celesti 2004-2015"

Milano, Fondazione Pirelli HangarBicocca, Via Chiese 2

Giovedì 6 giugno, giornata intera

#### COSTO:

Trasferita in torpedone con visita guidata, biglietti musei (pranzo non incluso). Soci 100 CHF, non soci 120 CHF.

Il programma dettagliato verrà inviato agli iscritti.

### (051) GITA CULTURALE - ARCHEOLOGIA

#### Simonetta Biaggio-Simona: "Gita culturale all'antico villaggio medioevale di Prada"

Martedì 11 giugno, 9:30-11:30

Visita guidata al sito archeologico. Ritrovo 9:30 al parcogiochi di Seta. Passeggiata a piedi di ca. 20 minuti su sentiero in salita (escursione livello facile, ma con scarpe adatte). Dettagli comunicati agli iscritti.



Vuoi sapere come si usa WhatsApp?  
Cerchi delle informazioni su come si scarica una  
applicazione? Ti piacerebbe imparare a comprare un  
biglietto online? Per questo e altre domande legate  
all'uso di smartphone e tablet c'è lo...

## SPORTELLO DIGITALE

Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare  
assistenza e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.  
Per usufruire del servizio non è necessario iscriversi, basta recarsi  
al Centro dove è attivo lo sportello nei giorni e negli orari indicati.

### **Sezione Biasca e valli**

#### **CD ATTE Biasca**

Il mercoledì, orario 15:30-16:30

Gennaio: 10-31

Febbraio: 21-28

Marzo: 13-27

### **Sezione Luganese**

#### **CD ATTE Lugano**

Il lunedì, orario 14:30-16:30

Gennaio: 15-22-29

Febbraio: 5-19-26

Marzo: 4-11-25

### **Sezione Bellinzonese**

#### **CD ATTE Bellinzona (biblioteca)**

Il martedì, orario 14:30-16:30

Gennaio: 16-30

Febbraio: 6-20

Marzo: 12-26

### **Sezione Mendrisiotto**

#### **CD ATTE Chiasso**

Il venerdì, orario 14:30-16:30

Gennaio: 12-19-26

Febbraio: 2-9-23

Marzo: 1-8-15-22

### **Sezione Locarnese**

#### **Centro ATTE Locarno**

Il lunedì, orario 14:30-16:30

Gennaio: 15-22-29

Febbraio: 5-19-26

Marzo: 4-11-25

Lo sportello digitale è un progetto pilota dell'Associazione Ticinese Terza Età creato grazie al sostegno della Fondazione Ghisletta e della Fondazione Cornelius Küpffer di Lucerna.



## Novità legislative: riforma AVS 21 in vigore dal primo gennaio 2024

di Emanuela Epiney Colombo

Dopo accese discussioni parlamentari e una votazione popolare, il 1° gennaio 2024 è entrata in vigore la Riforma AVS 21. La revisione legislativa armonizza l'età di riferimento (età unica di pensionamento a 65 anni per tutte le persone assicurate), con misure di compensazione per le donne, la possibilità di riscuotere in modo flessibile la rendita di vecchiaia, incentivi a proseguire l'attività lavorativa oltre i 65 anni e la riduzione del termine di attesa per beneficiare di un assegno per grandi invalidi AVS da un anno a sei mesi. Dal profilo del finanziamento, è aumentato dal 1° gennaio 2024 il tasso di prelievo dell'imposta sul valore aggiunto (IVA): l'aliquota IVA normale passa all'8,4%, l'aliquota IVA ridotta passa al 2,6% e l'aliquota IVA speciale al 3,8%.

La principale novità riguarda l'aumento dell'età di pensionamento per le donne, che sarà portata a 65 anni in quattro tappe dal 1° gennaio 2025, con uno "scalino" di tre mesi per anno civile. Il diritto alla rendita di vecchiaia nasce a 64 anni per le donne nate nel 1960, a 64 anni e tre mesi per quelle nate nel 1961, a 64 anni e sei mesi per quelle nate nel 1962, a 64 anni e 9 mesi per quelle nate nel 1963 e infine a 65 anni per quelle nate nel 1964 e negli anni successivi.

Le donne nate nella cosiddetta generazione di transizione, vale a dire nel periodo dal 1961 al 1969, riceveranno vita natural durante un supplemento di rendita di vecchiaia, variabile a seconda dei redditi (da fr. 151.20 a fr. 1'920.- annui) e che non ridurrà l'eventuale rendita per coniugi o eventuali prestazioni complementari.

Un'altra novità di rilievo consiste nella maggiore flessibilità di riscossione, con la possibilità di anticipare o differire il versamento della rendita di vecchiaia. Sul sito [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) si possono trovare calcolatori di rendita, così da poter decidere con cognizione di causa. Chi chiede la rendita al raggiungimento dell'età di riferimento non ha riduzioni né aumenti, mentre il suo anticipo la riduce e il suo differimento la aumenta. Inoltre, chi anticipa la riscossione della rendita non riceve le rendite complete per i figli fino al raggiungimento dell'età di riferimento. Informarsi in modo completo è quindi essenziale per non avere sgradevoli sorprese.

Chi continua a lavorare dopo il raggiungimento dell'età di riferimento e non ha una durata di contribuzione completa (rispetto alla sua classe di età) avrà ora la possibilità di migliorare la sua rendita (fino all'importo della rendita massima) con i contributi versati sul reddito percepito. Le nuove disposizioni legali, infatti, permettono di colmare eventuali lacune contributive nei cinque anni successivi al raggiungimento dell'età di riferimento.

Infine, chi può far valere il diritto a assegni per grandi invalidi AVS non dovrà più attendere un anno ma li riceverà dopo sei mesi.

# fra le pagine



a cura di  
Elena Cereghetti

## PARLIAMO DI...

**scrittura**, in un'epoca in cui molti aspirano a diventare scrittori e l'editoria sforna innumerevoli romanzi con grande eco mediatica. Non è per nulla semplice per il lettore muoversi fra tante pubblicazioni e individuare testi di valore anche stilistico, frutto di scelte consapevoli e meditate. Affiorano alla memoria le parole provocatorie di Ernest Hemingway che nel 1954, intervistato dall'editore e giornalista americano George Plimpton sulla preparazione intellettuale per un aspirante scrittore, così si esprimeva: *"Diciamo pure uscire di casa e impiccarsi, perché scrivere bene è quasi impossibile. Poi, se qualcuno lo stacca dalla corda, allora, per tutta la vita, il poveretto dovrebbe costringersi a scrivere al meglio. Ma almeno avrà la storia dell'impiccagione con cui cominciare"*. A dimostrazione che l'atto dello scrivere è complesso, si può ricordare che Hemingway (Premio Pulitzer 1953 e Premio Nobel 1954 con *Il vecchio e il mare*) riscrisse ben 39 volte l'ultima pagina di *Addio alle armi* per riuscire a trovare *"le giuste parole"* e ideò 47 finali prima di optare per quello definitivo. Se la storia viene di getto come alcuni affermano e ogni storia è degna di essere raccontata (ma non necessariamente pubblicata), la "cifra" stilistica si raggiunge solo grazie a un attento e costante lavoro formale, una ricerca che spesso caratterizza tutta una vita dedicata alla letteratura.



### Forugh Farrokhzâd

*È solo la voce che resta*  
Riccardo Condò Editore, Pineto, 2018



### Jasmin Darznik

*La donna che scriveva poesie a Teheran*  
Piemme, Casale Monferrato, 2023



### Antonella Ossorio

*I bambini del maestrale*  
Neri Pozza, Vicenza, 2023

Il volume intitolato **È solo la voce che resta** raccoglie poesie di **Forugh Farrokhzâd** (1934-1967), poetessa iraniana che – pur avendo avuto una vita breve – ha lasciato una testimonianza incisiva del suo percorso umano e letterario in diverse opere. In questa edizione (con testo persiano a fronte) figurano le poesie della sua quarta raccolta *Una nuova nascita* (1964) e di *Crediamo all'inizio della stagione fredda...* pubblicata postuma nel 1973. Nella prima, i critici ravvisano “*la poesia del declino e della decadenza*”, come suggerito dalla stessa autrice: “*Stiamo vivendo in un’epoca in cui tutti i significati e tutti i valori hanno perso il loro senso e stanno per crollare... Penso che il motivo principale di una creazione artistica sia proprio il resistere di fronte a questo declino... Uno sforzo per restare, far restare qualcosa di sé e rinnegare la morte*”. Nella seconda (che comprende il poema omonimo e altre sei poesie scritte e pubblicate sulle riviste letterarie poco prima della morte) si manifesta “*la fase più matura e più complessa della sua scrittura*”. I temi principali sono quelli universali: “*la vita, la morte, l’amore, la solitudine, la bellezza e la miseria del mondo, la purezza e la ferocia della natura, la nobiltà e la decadenza dell’uomo e della società e, in tutto ciò, la tensione e l’inquietudine del vivere*” (Introduzione di F. Mardani).

Per capire meglio il clima socio-politico-culturale in cui Forugh Farrokhzâd si trovò a vivere, appare utile e interessante leggere il recente romanzo **La donna che scriveva poesie a Teheran** della scrittrice iraniana **Jasmin Darznik**, che ne ricostruisce la biografia. In aperta sfida con la società conservatrice e le autorità religiose del suo paese, che vietavano alle donne – come del resto succede ancora oggi – ogni forma di libertà e di istruzione, Forugh sin da piccola si distingue per il suo carattere volitivo, lo spirito di indipendenza e l’indomabile desiderio di libertà. Per ottenere i privilegi concessi solo agli uomini, è disposta a sacrificare tutto ciò che le è più caro, come per esempio il ruolo di madre, cui sarà costretta a rinunciare perché dopo il divorzio non è più ritenuta degna di educare il figlioletto. A motivarla, pur nel dolore della rinuncia, sono il bisogno vitale e l’urgenza della scrittura creativa poetica, che danno voce alla volontà di emancipazione: i suoi versi diventano così anche l’espressione della sua ribellione di donna, che rivendica per sé e per le altre giovani il diritto di scegliere il proprio destino. L’autrice della biografia, in una nota finale, scrive che “*fu la prima donna a trascendere l’etichetta limitante di «poetessa» e ad affermarsi senza il sostegno o il patrocinio di un uomo, diventando una scrittrice di enorme finezza*”. Le sue poesie, vietate e censurate, ci mostrano “*l’importanza fondamentale dell’arte per una vita attenta, libera e sentita*”.

È un’altra donna in anticipo sui tempi in cui le è toccato vivere la protagonista scelta da **Antonella Ossorio** per il suo ultimo romanzo **I bambini del maestrale**: si tratta di Giulia Civita Franceschi (1870-1957), che negli anni 1913-1928 si occupò della “nave asilo” Caracciolo per il recupero degli scugnizzi. Sotto l’abile conduzione di questa donna determinata e intelligente, la nave (una piroscafo dismessa della Regia Marina regalata alla città di Napoli) si trasforma in una scuola per Marinaretti con un modello educativo insolito e innovativo, tanto da valere alla direttrice la fama di “Montessori del mare”. Alla base del suo operare non c’è solo la volontà di strappare alla strada il maggior numero di ragazzini esposti alla delinquenza, ma pure il desiderio di recuperarli e di reintegrarli nella società grazie all’apprendimento di una professione. Giulia se ne fa carico, investendo tutte le sue energie nel ricreare un mondo familiare, in cui tutti possano trovare o ritrovare il calore affettivo, la solidarietà nei legami con gli altri e la dignità che si acquisisce col lavoro. La chiave di lettura del titolo si trova nel racconto autobiografico immaginario (ma costruito sulla falsariga dei documenti epistolari originali) di uno dei “caracciolini” del romanzo: “*Prima, per dirlo alla maniera dei marinai, io e i compagni miei non eravamo che piccole barche in balia della furia del maestrale. È solo grazie a lei se, per quanto forte possa soffiare il vento, stiamo imparando a cavalcare le onde*” (p.119).



## Coltivare sentimenti di gioia e gratitudine: un assaggio di Mindfulness

di Giulia Rossatti

**I 12 marzo 2024 si terrà Il Convegno annuale dell'Associazione AvaEva presso la Casa del Popolo di Bellinzona. Il tema scelto è il benessere, in particolare la Mindfulness. Avremo il piacere di sperimentare questa tecnica con Giulia Rossatti, che ci racconta qualcosa in più in merito alla sua proposta. Maggiori informazioni sul Convegno scrivendo a [info@avaeva.ch](mailto:info@avaeva.ch).**

Negli ultimi anni sempre più persone di ogni età e di ogni settore lavorativo, si interessano alla Mindfulness, frequentano corsi e seminari e acquistano libri e riviste sul tema. Interessanti iniziative raggiungono talvolta anche il pubblico più scettico poiché vengono spesso inserite come pratiche nelle scuole, nelle aziende e addirittura negli ospedali, al fine di promuovere il benessere tra i partecipanti. Ma che cosa si intende davvero con il termine Mindfulness? John Kabat Zinn, il medico-ricercatore statunitense che ha il merito di aver protocollato le antiche pratiche meditative orientali e di averle rese accessibili a noi occidentali, definisce la Mindfulness come *"la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento"*.

Questa qualità di presenza permette di superare i comportamenti automatici e di attingere alle risorse interiori di calma, chiarezza mentale, sag-

gezza e gentilezza che hanno una grande impatto benefico sul benessere individuale e relazionale e favoriscono una gestione efficace dello stress e delle sfide quotidiane.

Durante il nostro incontro esploreremo dunque alcune pratiche per "assaggiare" questo approccio millenario ed assimilare (o rispolverare!) alcuni semplici strumenti capaci di aiutarci a riportare la mente nel momento presente, ristabilendo in questo modo la calma e permettendoci di orientare la nostra attenzione alla gioia e alla gratitudine, qualità fondamentali che tutti possediamo dentro di noi, a prescindere dalle circostanze della vita.

Il mio nome è Giulia Rossatti, classe 1990, e sono insegnante di lingue presso una scuola media del Canton Ticino. Sebbene il mio spiccato interesse per la psicologia e la crescita personale risalga ai tempi degli studi universitari, il mio primo incontro con la meditazione Mindfulness avviene solo di recente, nel febbraio 2020. Questo approccio mi fornisce fin da subito preziosissimi strumenti per affrontare le fatiche della quotidianità. Nei mesi seguenti ho l'occasione di approfondire questi temi attraverso letture e corsi e di partecipare al protocollo Mindfulness Compassion. L'accessibilità della meditazione e il suo potere trasformativo mi convincono a seguire una formazione in Mindfulness per l'età evolutiva e a sperimentare numerose attività laboratoriali a scuola nelle mie classi con risultati molto soddisfacenti. Nel luglio 2022 conseguì il diploma Mindfulness Educator presso la scuola di formazione Mindfulness Project di Milano.

**"Calma, chiarezza mentale, saggezza e gentilezza hanno un grande impatto benefico sul benessere individuale e relazionale e favoriscono una gestione efficace dello stress e delle sfide quotidiane"**

# Capire meglio, vivere meglio

di Maria Grazia Buletti

**P**are di sentirci ancora bene, ma quando il rumore di fondo è alto (come al ristorante) non si capisce più correttamente; rispondere "sì" a qualcuno, senza tuttavia aver capito cosa ci ha detto: sono i primi segnali che l'udito sta peggiorando. Succede in modo lento e non evidente; perciò, si è ancora convinti di sentirsi bene. Ma non bisogna sottovalutare il calo della capacità uditiva e, a quel punto, vale la pena sottoporsi a un test uditivo per capire rapidamente la situazione. Vari studi provano che, qualora vi fosse un problema di udito, è bene agire in fretta: «*Quanto prima si decide di far capo a un apparecchio acustico, tanto migliore sarà la qualità dell'udito di cui si potrà nuovamente godere*».

E sentire bene, anche con un apparecchio acustico, migliora sensibilmente la qualità di una vita sociale più attiva e un invecchiamento più sano e sereno. Cinzia Santo di ATiDU sottolinea che: «*La scelta dell'apparecchio acustico non è cosa semplice, e spesso le persone non dispongono di informazioni sufficienti, rischiando di acquistarne uno che poi non usano perché non corrisponde alle loro esigenze*». Ricorda che: «*ATiDU è sempre disponibile per consigli e consulenze specifiche su questo tema*».

Naturalmente, è importante affidarsi alle competenze dell'audioprotesista, «*ma la persona con problemi uditivi deve avere un approccio di responsabilità verso la propria scelta, focalizzandosi sui propri bisogni e, quindi, aiutando lo specialista a proporre un apparecchio acustico adatto*». Questo anche per quanto attiene alle proprie risorse finanziarie, sulle quali l'organizzazione Pro Auditio Schweiz è chiara: «*Un apparecchio acustico non deve essere per forza caro, e i contributi da parte delle assicurazioni sociali variano secondo l'età e lo stato della persona (avs o AI)*». Pure per questi aspetti, ATiDU è disponibile per consulenze e indicazioni sulla procedura d'acquisto. Individuati gli aspetti di cui sopra, non bisogna lasciarsi scoraggiare dal percorso a tratti faticoso: «*Il processo di adattamento può durare mesi perché il cervello dovrà nuovamente imparare a recepire ed elaborare stimoli acustici come voce, rumori e suoni*». Secondo l'università di Zurigo: «*Un buon adattamento comporta portare l'apparecchio acustico ogni giorno, per 12 ore e per almeno 12 settimane*». Capire meglio significa vivere meglio, anche se nemmeno il migliore apparecchio acustico potrà compensare integralmente una perdita dell'udito.

Contatti & Info: [info@atidu.ch](mailto:info@atidu.ch)

## A ognuno il suo dispositivo

di Emanuele Merighi

Lavoro come audioprotesista da molti anni e dalla mia pratica professionale sento di poter dare dei consigli per orientare la scelta dell'apparecchio acustico. Il primo consiglio è quello di non affidarsi alla pubblicità, ma di scegliere un dispositivo che sia pratico, facile da portare e da gestire. È importante capire che nel periodo di prova, specie in caso di prima protesizzazione, sarebbe utile provare modelli con caratteristiche, prestazioni e, ovviamente, costo diversi. Questo permette di sperimentare e capire le differenze, quindi provare un solo tipo di apparecchi è un approccio errato.



Ogni paziente richiede un adattamento personalizzato, e non bisogna mai paragonare la propria esperienza a quelle altrui; ad esempio pensare agli apparecchi portati da un conoscente come la soluzione per ogni tipo di perdita uditiva, inclusa la propria. È importante ricordare che dopo alcune settimane di prove e regolazioni, con pazienza, l'adattamento consente di raggiungere un buon risultato.

In conclusione, raccomando tempestività nell'agire; più a lungo si rimanda la correzione uditiva e più sarà faticoso abituarsi agli apparecchi, ottenendo scarsi benefici anche con i modelli più performanti e costosi.

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](mailto:info@atidu.ch)  
[www.atidu.ch](http://www.atidu.ch)  
CCP 69-2488-3**

**ATiDU  
vi  
ascolta  
tutti!**



# Osteoporosi, che cos'è e come prevenirla

di Stefania Lorenzi

**L**e nostre ossa vivono una continua evoluzione attraverso processi di rigenerazione e riassorbimento (disgregazione): a 30 anni raggiungiamo il picco di massa ossea, mentre nei 10 anni successivi l'attività di formazione ossea coincide con quella di riassorbimento. In seguito, la massa ossea comincia a calare (0,3-0,5% circa all'anno), con una sostenuta differenza nelle donne in menopausa: in questa fase la perdita può raggiungere valori di 3-5% all'anno circa per i primi 5-7 anni di menopausa, per poi stabilizzarsi su un calo più contenuto. In Svizzera più di 500'000 persone soffrono di osteoporosi. Quali sono le cause? Quali gli strumenti per diagnosticarla? Quanto è importante la prevenzione? Lo chiediamo al Dr. Nicola Keller, reumatologo.



Dr. Nicola Keller,  
reumatologo

Quando il naturale processo fisiologico di diminuzione ossea è piuttosto significativo ed espone la persona ad un aumentato rischio di frattura, si parla di osteoporosi. Il termine significa "ossa porose" ed indica una malattia progressiva del metabolismo osseo che comporta una diminuzione della densità minerale ossea e alterazione della struttura scheletrica. In questa condizione l'osso diventa fragile e traumi minimi possono causare fratture, soprattutto a livello dell'anca, del polso, zona dorsale e lombare, della spalla.

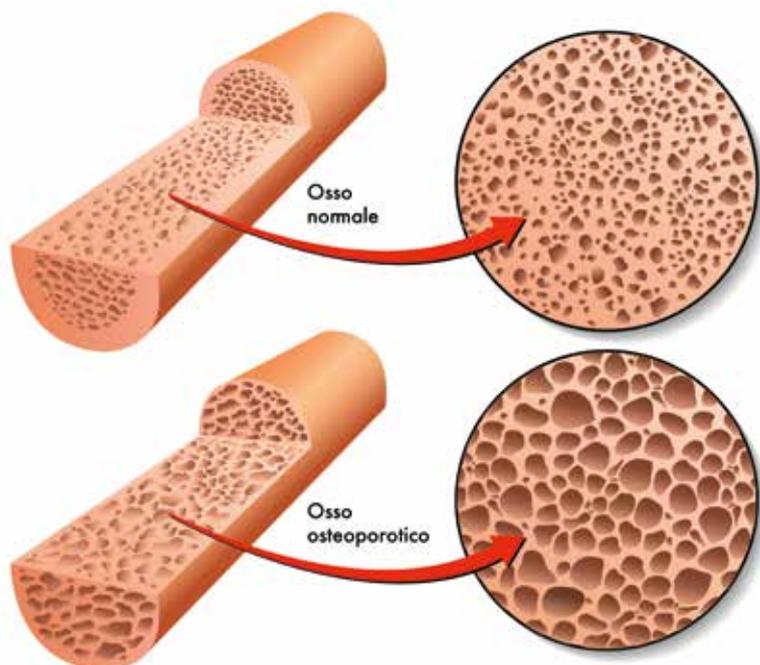
L'osteoporosi si distingue in:

- primaria, che a sua volta si suddivide in primaria di tipo I molto frequente tra le donne in menopausa, e primaria di tipo II, legata all'età e associabile agli anziani over 70;
- secondaria (o di tipo III) derivante da altre patologie presenti (renali, endocrine, ematologiche, pneumologiche, della digestione) o da alcuni farmaci;
- idiopatica, colpisce precocemente adulti e giovani.

Più del 95% di osteoporosi nelle donne e circa l'80% negli uomini sono primarie.



Lo sport ritarda l'insorgenza e la velocità di evoluzione dell'osteoporosi. Chi svolge una costante attività fisica ha una densità ossea maggiore rispetto a chi conduce una vita sedentaria.



## Quali sono le cause e i fattori di rischio?

Il normale processo di invecchiamento osseo contribuisce all'insorgenza della malattia, così come il cambiamento dell'equilibrio ormonale (basso livello di estrogeni nelle donne con l'arrivo della menopausa; di testosterone negli uomini con l'avanzare dell'età), o la predisposizione ereditaria. Costituiscono fattori di rischio anche un'insufficiente quantità di calcio e fosfati nella dieta, uno scarso apporto di vitamina D, un ridotto assorbimento del minerale attraverso l'intestino, uno stile di vita sedentario, consumo eccessivo di alcool e nicotina. L'osteoporosi secondaria invece può derivare da varie patologie tra le quali artriti infiammatorie, patologie croniche dell'intestino, cancro alle ossa; o da alcuni medicinali, in caso di terapie prolungate a dosaggi elevati, che accelerano la riduzione della massa ossea (ad esempio i corticosteroidi e gli ormoni tiroidei).

### **Che sintomi presenta?**

Negli stadi iniziali l'osteoporosi è asintomatica e non comporta di per sé dolore. Negli stadi avanzati alcuni segnali possono indicare la condizione di fragilità ossea, come la riduzione della statura di almeno 4 cm, la curvatura della spina dorsale (entrambe riconducibili al cedimento dei corpi vertebrali), forti dolori alla schiena (in stadio avanzato possono infatti verificarsi a livello della colonna vertebrale fratture ossee spontanee).

L'osteoporosi peggiora progressivamente negli anni, ma non presenta sintomi particolari e sono quindi spesso le sue conseguenze a manifestarsi (si parla di fratture da fragilità) più che la sintomatologia stessa.

### **Quali strumenti per la diagnosi?**

La densitometria o mineralometria ossea computerizzata (MOC) misura la densità di massa ossea ed il contenuto minerale, dando la possibilità di valutare obiettivamente lo stato dell'apparato scheletrico. La misurazione della densità minerale ossea è consigliata nelle donne dopo i 65 anni o nelle donne nel periodo tra la menopausa e i 65 anni che presentano fattori di rischio come per esempio una storia familiare di osteoporosi, tabagismo, basso indice di massa corporea; negli uomini e nelle donne che hanno subito fratture da fragilità a qualsiasi età; in presenza di fratture vertebrali da compressione asintomatiche; in pazienti a rischio di osteoporosi secondaria (ad esempio in pazienti trattati per i motivi più disparati per un periodo prolungato con corticosteroidi – cortisone).

### **Quanto è importante la prevenzione?**

La terapia farmacologica comprende farmaci anti-riassorbimento, come per esempio i bifosfonati, con lo scopo di preservare la massa ossea o stimolare nuovo tessuto osseo, così da prevenire le fratture che possono essere causate anche da traumi lievi. Poiché spesso l'osteoporosi viene diagnosticata troppo tardi – il più delle volte successivamente alle fratture – è doveroso porre l'accento sugli aspetti di prevenzione. Se sulla componente genetica dell'osteoporosi non è possibile intervenire, è importante agire sui fattori che possono ritardarne l'insorgenza e la velocità di evoluzione. In primis l'esercizio fisico regolare: chi svolge una costante attività fisica ha una densità ossea maggiore rispetto a chi conduce una vita sedentaria. L'allenamento stimola l'organismo ad una maggiore mineralizzazione ossea e una muscolatura forte irrobustisce ossa e articolazioni, favorendone la resistenza a carichi o traumi che possono capitare, soprattutto in età avanzata quando il rischio di cadute è alto per la carenza di equilibrio. È consigliato camminare tutti i giorni e fare ginnastica due volte alla settimana. Altro aspetto al quale prestare attenzione è l'alimentazione, garantendo un giusto apporto di micronutrienti come il calcio, le vitamine D e K, il fosforo, i cibi per mineralizzare le ossa. Il calcio è una componente delle nostre ossa, e alcune acque minerali ne contengono fino a 550 mg/l; lo troviamo anche nelle mandorle, nel pesce azzurro come sardine, sgombrò ed acciughe. Attenzione ai latticini: sono fonti di calcio ma anche ricchi di grassi saturi, dunque è preferibile scegliere latte e formaggi magri. L'avocado contiene vitamina K; lo zenzero apporta potassio, è antiossidante e antinfiammatorio. I broccoli sono ricchi di calcio, zinco, fosforo, vitamina K; gli spinaci di calcio e vitamina K. Ridurre il consumo di sale è un facile accorgimento che possiamo tutti introdurre, poiché il sale aumenta l'eliminazione del calcio tramite l'urina. Si raccomanda inoltre di evitare fumo e alcool e di mantenere un peso forma ideale. Educare le persone sull'importanza della salute delle ossa è fondamentale per mantenere ossa sane e robuste anche in età avanzata.

## **Mai più a terra!**

Consigli per prevenire  
le cadute



© Francesca Schellhaas, photocase.de



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

### **Attenzione alle cadute in casa!**

1/3 delle persone over 65 ogni anno cade e con l'avanzare dell'età il rischio di cadere aumenta. Il 94% delle cadute avviene in ambito domestico. Il 90% delle fratture dell'anca è causato da una caduta. Rottura del femore, traumi cranici, infortuni agli arti superiori sono tra le principali cause di ricovero nei casi legati alle cadute.

In casa piccoli accorgimenti possono fare la differenza per evitare il rischio di cadere:

- Eliminate i tappeti o fissate sotto una rete antiscivolo
- Illuminate bene i punti di passaggio
- In cucina, evitate di mettere in alto pentole, piatti, bicchieri e rendeteli più accessibili possibile
- Attrezzate gli spazi con maniglie e appoggi supplementari
- Usate tappetini antiscivolo all'interno della doccia e nella vasca da bagno
- Mettete del nastro antidrucciolo sui gradini delle scale
- Evitate di lasciare cavi esposti che possono intralciare il cammino
- Indossate calzature antiscivolo

L'opuscolo può essere sfogliato sul sito [reumatismo.ch](http://reumatismo.ch) (shop) oppure ordinato presso il segretario e ricevuti gratuitamente a casa.

Tel. 091 825 46 13, [info.t@rheumaliga.ch](mailto:info.t@rheumaliga.ch)



## L'isola di Pasqua e i suoi enigmi di pietra

di Franca Bonalumi

**A**ppena l'aereo comincia a volteggiare sull'isola in cerca dell'aeroporto di Mataver, si intuisce subito che l'isola di Pasqua non offre la classica scena tropicale delle isole della Polinesia. Chi arriva qui pensando di atterrare tra spiagge immacolate e di trovare palme, barriere coralline, alberghi super lusso, si dovrà ricredere. Perché l'isola di Pasqua è come una grande prateria, una terra aspra disturbata frequentemente dal vento, spoglia, ormai disboscata, segnata dai cono di numerosi vulcani, ora spenti, e da scogliere nere e contorte. Tutt'intorno mare, solo mare, ovunque si guardi. Un cielo sempre percorso dalle nuvole; ma nel momento in cui il cielo può offrire il suo celeste, è un celeste intenso, luminoso, molto bello. Colpisce subito la selvaggia bellezza del paesaggio, ma quando poi si muovono i primi passi, in questa remota isola che racchiude antichi misteri sull'origine, sullo sviluppo e sul declino di un'antica civiltà unica e originalissima, ci si accorge che le supera poi tutte per il suo carattere insolito, quasi da leggenda. Ma anche per il fascino di una vita ancora un po' primitiva, per la sua storia e sicuramente per l'aspettativa creata dal mistero etnologico e archeologico che la circonda. Tutta colpa dei giganti di pietra, i "Moai", uno dei fenomeni archeologici più affascinanti del mondo che l'hanno resa famosa e rappresentano tuttora il simbolo più caratteristico dell'isola di Pasqua. Sono enormi e imponenti statue di tufo vulcanico realizzate circa un millennio e mezzo fa. Ne esistono oltre seicento in gruppo o isolate, dislocate un po' dappertutto. S'innalzano verso il cielo, come sentinelle, custodi di una storia misteriosa. Forse volevano simboleggiare la potenza e il prestigio dei clan che li fecero erigere. Guardano assorti l'infinito con occhi remoti ed impenetrabili. Hanno i lobi delle

orecchie allungati, il naso lungo e affilato, la bocca atteggiata in una smorfia sdegnosa ma, nel medesimo tempo, sembrano quasi dispensatori di serenità. Alcuni portano come un cappello di pietra rossa, il "pukao". Si passa accanto a loro senza riuscire a togliersi la sensazione che ti guardano, ma con distacco aristocratico. Volgendo lo sguardo verso il mare, poi, si vede la baia di Tongariki, dove i Rapanui costruirono il più imponente dei loro "ahu" (oltre 200 metri di lunghezza). Una specie di palcoscenico per la rappresentazione dei monoliti, un complesso megalitico sacro. Sono eretti con le spalle al mare e rivolti verso i campi, quasi a volerli proteggere durante le coltivazioni.

L'isola mi accoglie con il suo silenzio, la sua tranquillità, regalandomi quella rilassata serenità che accomuna tra loro un po' tutti questi luoghi fuori dal mondo. Ma non è tutto, è soprattutto l'atmosfera che qui si respira e quella strana spiritualità che aleggia nell'aria a rendere questo lembo di terra molto particolare. Una vera oasi di pace, dove i cavalli selvaggi pascolano liberamente ai piedi dei colossi, tra paesaggi solitari e tra i pochi contadini e pescatori (sono circa 2'800), che ancora abitano sull'isola e conducono una vita davvero molto semplice, lontana dal ritmo frenetico a cui noi siamo abituati. Tutti rilassati e anche molto cordiali nell'accogliere i visitatori che giungono fin qui, con danze e con le caratteristiche e profumate collane di fiori.

Nessun altro posto al mondo è tanto lontano da altre terre abitate e isolato come l'isola di Pasqua, anticamente chiamata Rapa Nui "grande roccia" nella lingua degli isolani. Si trova a ben 3'700 km dalla costa cilena, a cinque ore di volo da Santiago del Cile e a 4'000 km da Tahiti. Non è che un puntino nell'immensità dell'Oceano, un minuscolo triangolo di terra, in cui in un passato



lontanissimo, la lava proveniente da tre diversi vulcani (ora spenti), si fuse in un'unica massa terrestre. Proprio il suo assoluto isolamento culturale e commerciale da altre terre e popolazioni favorì lo sviluppo di una civiltà unica.

Sull'origine dei suoi primi abitanti, come siano giunti sin qui, quali fossero le loro credenze, quale fosse la loro cultura, ma ancora più curioso come abbiano potuto realizzare queste altissime statue di pietra scolpite direttamente nella roccia, dimostrando poi una capacità e una precisione notevoli, ma soprattutto come abbiano poi potuto trasportarle, così pesanti, dalla cava fino alla costa per poi erigerle su grosse piattaforme... ebbene, tutti questi interrogativi rimangono ancora senza risposta e non fanno che accrescere l'interesse per questa civiltà ormai estinta. Una storia iniziata, forse, nel IV sec. con l'arrivo del re Hotu Matua e proseguita con la colonizzazione dell'isola, la costruzione dei villaggi, l'innalzamento delle statue. Una colonizzazione che ha fatto prosperare l'isola. Troppo. Il declino iniziò proprio con il boom demografico, quando sull'isola abitavano quasi 15'000 persone: le risorse alimentari e naturali non bastarono più. La rottura dell'equilibrio tra il numero degli abitanti e la produzione alimentare, causò il collasso ambientale, proprio per la limitatezza del terreno fertile. Tra i vari gruppi si scatenò la lotta per il predominio, con distruzioni, incendi, annientamento totale dei boschi. Una specie di suicidio economico: tagliavano gli alberi più di quanti ne crescessero. Venne così a mancare anche il legname per costruire barche e, da qui, l'impossibilità di lasciare l'isola. L'uomo restò prigioniero di una terra dalla quale non poté più scappare perché non esistevano neanche altre isole vicine. La più vicina è la mitica isoletta Pitcairn del comandante Blint del Bounthy, ma sempre a ben 2'000 km verso ovest. A questo punto si sviluppò sull'isola un nuovo culto: quello dell'Uomo Uccello, "Tangata Manu" in polinesiano. Un culto che rappresentava probabilmente il desiderio di fuga, di evasione da una condizione divenuta ormai insostenibile. Ma costituì anche l'ultimo tentativo dei rapanui di risolvere in modo meno cruento le lotte dei clan per il potere. Ogni anno, dal centro cerimoniale di Orongo, a strapiombo sul mare aperto, si spiava l'arrivo dei primi uccelli migratori sullo scoglio di Motu Nui. La distanza fra

l'isola di Pasqua e lo scoglio non è eccessiva, ma sia il mare sempre in movimento, sia le forti correnti, rendevano questa impresa veramente difficile. All'arrivo delle rondini di mare, i giovani più forti scendevano a precipizio fra le rocce aguzze della scogliera, si tuffavano nelle acque e raggiungevano a nuoto lo scoglio per impossessarsi di un uovo. Il primo che riusciva a portarlo fino a Orongo diventava Uomo-Uccello, vale a dire re per un anno, affermando subito il proprio potere sugli altri. Un culto che simboleggiava il desiderio di fuga, di evasione, di emigrare, di ricongiungersi, forse, con le lontane isole d'origine, ma ormai impossibilitati a raggiungerle. Il gran numero dei bassorilievi scolpiti con abilità e un'accurata ricerca della bellezza rende chiara l'importanza di Orongo quale centro cerimoniale. Ogni masso è lavorato e rifinito da molti bassorilievi simbolici dove compare ossessiva la figura di un uomo dalla testa di uccello.

E quando il navigatore olandese Jacob Roggeveen scoprì l'isola di Pasqua proprio la domenica di Pasqua del 1722 (da qui il nome), trovò una società povera ed indebolita. Questa è una storia che giunge a noi come una lezione: la vita dell'uomo dipende da un equilibrato rapporto con la natura. Anche oggi, riemergono poi gli stessi problemi; un'eccessiva crescita della popolazione si confronta con la riduzione delle risorse, perché nemmeno per la nostra civiltà le risorse sono inesauribili, e se anche noi continueremo a seguire il percorso attuale, con i vari sprechi a cui siamo abituati, ci ritroveremo ad aver esaurito, ben presto, le più grandi riserve. E questo ci dovrebbe far pensare molto: dalla capacità di ben utilizzarle dipenderà la continuazione della nostra storia.

Il vento, ora, soffia forte sui superstiti Moai quando lascio quest'isola remota. E su di loro rimane il mistero appassionante di una delle più curiose manifestazioni artistiche di una cultura lontana e la malinconia per la perdita di qualcosa di unico ed irripetibile.

*In alto a sinistra alcuni Moai, enormi statue di tufo presenti in tutta l'isola, a destra il lago craterico di Rano Kau. In piccolo: il famoso complesso monolitico sulla baia di Tongariki e un dettaglio delle case in pietra di Orongo.*



## Proposte brevi

### **Escursione: gli spazzacamini di Intragna (Centovalli)**

15 febbraio  
Soci ATTE CHF 30.00  
Non soci CHF 40.00  
Con Roger Welti

### **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 140.00  
Non soci CHF 160.00

### **Valduggia: visita all'antica Fonderia di campane Achille Mazzola - pranzo incluso**

16 marzo  
Soci ATTE CHF 100.00  
Non soci CHF 120.00

### **Escursione: Le meraviglie della valle del Lanzo (Varesotto)**

20 marzo  
Soci ATTE CHF 30.00  
Non soci CHF 40.00  
Con Roger Welti

### **Crema e Palazzo Pignano: pranzo incluso!**

23 marzo  
Soci ATTE CHF 125.00  
Non soci CHF 140.00  
Con Mirto Genini

### **Pavia: visita del centro storico**

6 aprile  
Soci ATTE CHF 80.00  
Non soci CHF 100.00

### **Cremona**

Visita al Museo del Violino  
20 aprile  
Soci ATTE CHF 100.00  
Non soci CHF 115.00

### **Escursione: Il villaggio abbandonato di Faedo (Vallemaggia)**

24 aprile  
Soci ATTE CHF 30.00  
Non soci CHF 40.00  
Con Roger Welti

### **Milano Palazzo Reale**

**Mostra De Nittis**  
7 maggio  
Con la prof.ssa S. Gualazzini  
In preparazione

### **Milano: Navigli**

**Visita guidata a S. Eustorgio, alla Cappella Portinari e navigazione lungo il Naviglio**  
14 maggio  
Soci ATTE CHF 98.00  
Non soci CHF 118.00

### **Crespi d'Adda: Villaggio Operaio**

Con la prof.ssa R. Lenzi  
maggio  
In preparazione

## **Escursione: Il Sasso delle parole (Luganese)**

29 maggio  
Soci ATTE CHF 30.00  
Non soci CHF 40.00  
Con Roger Welti

## **Milano Palazzo Reale**

### **Mostra Cézanne e Renoir**

Con la prof.ssa S. Gualazzini  
Fine maggio  
In preparazione

## **Escursione: Flora primaverile in Dötra (Valle di Blenio)**

12 giugno 2024  
Soci ATTE CHF 30.00  
Non soci CHF 40.00  
Con Roger Welti

## **Tour 2024**

### **Cracovia**

5 - 9 marzo

### **Borghi marinari Toscani - solo iscrizioni in lista d'attesa**

13 - 17 marzo

### **Olanda**

21 - 25 marzo

### **Madrid**

8 - 11 aprile

### **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 - 23 giugno  
Con Mirto Genini

### **Crociera fluviale**

#### **Paesaggi ricchi di cultura e natura lungo il Reno e la Mosella**

14 - 22 luglio

### **Isole Lofoten**

Agosto 2024

## **Viaggi musicali**

### **Verona Festival Lirico**

#### **Con opera "Carmen" di Georges Bizet**

25 - 26 luglio

### **Torre del Lago: Festival Puccini**

#### **Con Opera "Turandot"**

23 - 24 agosto

## **Trekking, mare e montagna**

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

25 febbraio - 3 marzo

### **Aprica: con visita a Tirano e gita di una giornata con trenino del Bernina**

13 - 20 luglio

## **Mare**

### **Alassio**

10 - 19 maggio

### **Milano Marittima**

02 - 13 giugno

### **Senigallia**

09 - 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](mailto:viaggi@atte.ch)

Consulta anche il nostro sito: [www.atte.ch](http://www.atte.ch)



# CORI



Si è tenuta lo scorso 14 novembre a Mendrisio la Rassegna dei cori ATTE, 9 i gruppi di canto e 2 di ballo che hanno allietato il pomeriggio. Quasi 400 i partecipanti all'evento. Un caloroso grazie ai volontari e agli organizzatori che hanno reso possibile la manifestazione.

## MANIFESTAZIONI CANTONALI

### TORNEO DI SCOPE

Giovedì 11 aprile - CD ATTE Ambrì

### ASSEMBLEA CANTONALE

Giovedì 16 maggio - Mercato Coperto Mendrisio

### TORNEO DI BOCCE

Mercoledì 12 giugno - Ristorante Tenza Castione

### TORNEO DI SCACCHI

Martedì 17 settembre - CD ATTE Locarno

### INCONTRO DELLA PERSONA ANZIANA

Ottobre

### TORNEO DI BURRACO

Novembre - Sezione Mendrisiotto

### RASSEGNA CANTONALE DEI CORI

Novembre - Centro Sportivo di Giornico

## BELLINZONA



### Gara natalizia di bocce

Giovanni Marchesan e Roberto Pellegrini sono i vincitori della gara di Natale organizzata dal Gruppo Bocce del Bellinzonese. L'attività è già ripresa martedì 9 gennaio al Bocciodromo Tenza di Castione

## BIASCA E VALLI



### Natale solidale nella sede di Biasca e Valli

Una sessantina di persone ha partecipato al pranzo di Natale nella sede di ATTE a Biasca. L'iniziativa, senz'altro da ripetere, è stata accolta dal responsabile del Centro diurno di ATTE Yves Toutoungui, persona sensibile e sempre presente a rispondere alle esigenze del territorio e di chi opera per il prossimo. Gli organizzatori hanno portato tutto il loro entusiasmo creando un clima positivo e accogliente. Gradita la presenza della municipale di Biasca Norma Ferrari Conconi.

È nella linea intrapresa dalla sezione e da altri enti e associazioni un'azione che miri sempre più ad aprire le porte al territorio. Al pranzo di Natale, proprio conseguentemente alla volontà di lavorare assieme, hanno cooperato Tre Valli Soccorso con i loro operatori, il gruppo ricreativo tvs e Spitex Tre Valli. Una giornata in compagnia, in musica, in allegria che ha visto anche la presenza di San Nicolao che ha portato ai convenuti non solo regali ma anche tanto amore.

La giusta miscela di età ha contribuito a creare quel clima giusto asciugando qualche lacrima o velando la malinconia che il Natale può portare inevitabilmente a chi è rimasto solo.

Nel centro diurno di Biasca nessuno è rimasto solo e l'amore e l'allegria hanno vinto. Nel cuore di tutti un sentimento: da ripetere anche sotto altre forme! Troviamoci ancora!

### "Regione solidale" (RS) attiva a Quinto!

Abbiamo già avuto occasione di parlare del progetto "RS" condotto da ATTE Biasca e Valli e sostenuto dal DSS. Il concetto è semplice. L'intendimento è di agire a livello locale nel territorio stimolando le persone che hanno superato la cinquantina, che si avviano al pensionamento o che in pensione lo sono già a mettersi in gioco. I centri ATTE, le strutture messe a disposizione dai comuni o da altri enti oppure i luoghi che la natura offre con tanta generosità possono diventare luoghi in cui si sviluppano delle proposte, dei progetti che si concretizzano in attività che persone del comune o della regione portano avanti. La coordinatrice RS della Leventina, Floriana Bucovaz, che ha il suo campo base al Centro diurno di Biasca, si propone di riunire, stimolare, verificare, aiutare a realizzare. Questo non può che far bene alla salute del giovane anziano, o dell'anziano più maturo, semplicemente perché l'attività, il fare e proporre ciò che piace è salute! Lo scorso 10 novembre si è tenuto al Centro diurno ATTE "Monte Pettine" di Ambrì un incontro con una dozzina di cittadini di Quinto.

Le proposte scaturite sono accattivanti:

- Una volta al mese un pranzo in compagnia con attività pomeridiana (ogni primo venerdì se non festivo).
- Dal 12 gennaio tutti i venerdì dalle 14:00 ritrovo al Monte Pettine: ogni volta con una proposta diversa (giochi da tavola, letteratura, ricette,...)
- Atelier dei ricordi
- Pomeriggi letterari
- Progetti culinari nella cucina del centro!
- Se si è incuriositi e si ha voglia di passare un pomeriggio diverso dal solito tutti i venerdì nella saletta del centro Monte Pettine ci si incontra per un momento conviviale.

Informazioni verranno fornite agli albi e alle altre bacheche presenti nel Comune. Anche la telefonata e il messaggio, il passaparola, potranno, assieme agli organi di stampa, essere ottimi strumenti di comunicazione!

Per informazioni sul progetto: Floriana Bucovaz (coordinatrice per il comune di Quinto), tel. 079 / 615 21 47 o [regionesolidale@atte.ch](mailto:regionesolidale@atte.ch).



## Una giornata col Coro Leventinella

Un coro lo puoi conoscere ascoltando una sua esibizione in un concerto o con una sua registrazione. Ma se col coro ci passi una giornata, consumi un pasto assieme, condividi la sua armonia, ebbene, allora nel coro ci sei entrato. Oramai ne fai parte. Ti rendi conto che sei in famiglia.

Ecco, ho voluto passare una giornata con il coro Leventinella per vivere un istante con le/loriste/i, per conoscerli/le, entrarne nel vivo. Il canto corale non è una somma di voci, ma è quel "qualcosa in più". Ciò che sgorga dal profondo dei sentimenti quando si vive un momento di vita assieme. È difficile dirlo a parole. È armonia, empatia. È il piacere di stare assieme. Insomma, il canto unisce le persone.

Il coro Leventinella fu fondato nell'autunno del 1997 su iniziativa della signora Mariuccia Nesti. Ne assunse la direzione il mo. Raimondo Peduzzi, che viene ricordato quest'anno a cento anni dalla nascita.

Dopo una quindicina di anni, gli subentrò Sandro Frapolli che diresse il Coro fino alla sua scomparsa avvenuta tre anni orsono.

In seguito ne prese le redini la signora Lydia Rodesino che attualmente guida il coro. Il suo inizio merita di essere ricordato. Essendo malato e sentendo la sua vita venir meno, il maestro Frapolli disse a Lydia: «*Il coro adesso lo devi prendere in mano tu!*» Un'eredità difficile che Lydia ha raccolto pur non essendo maestra di coro ma un'appassionata esperta del canto corale. La sua relazione con i cori è molto profonda. Infatti, ha cantato nel coro Palestrina di Locarno, in Voce del Brenno, in Voci della Riviera e nel coro Gospel di Locarno. Ha diretto il bambini nel piccolo



coro di Dongio e ad Aquila i Canterini del Süril. Attualmente canta nel coro Luceat Ensemble.

La maestra del coro, che si è costruita sul terreno, sa coniugare competenza e umanità. Cuore e mente, una miscela che fa dell'uomo un uomo e di un insieme di persone un coro. Dall'angolino della sala dove sto scrivendo la osservo. Poche parole, basta l'esempio. Sguardi attenti, voci pronte a cercare l'unisono. Il Leventinella si esprime come un coro a cappella, cioè a due o tre voci, senza l'ausilio di strumenti.

La vita del coro è ripresa a pieno ritmo dopo il periodo della pandemia. Di buon auspicio per la necessaria continuità sono arrivate parecchie nuove coriste.

Il Coro Leventinella ha partecipato alla rassegna annuale dei cori ATTE. È sempre stato apprezzato. A livello locale si è esibito spesso. Basti citare

i concerti nelle case per anziani di Acquarossa, Giornico, al Paganini Rè per non dimenticare il concerto natalizio al Convento dei frati di Faido dello scorso 23 dicembre.

L'effettivo del coro conta di circa 35 coristi, ma sono sempre ben accetti nuovi rinforzi. L'invito è rivolto a tutti coloro che piace il canto popolare, basta presentarsi al lunedì alle 13:45 al Centro ATTE di Faido.

Ho scritto queste righe in un angolino del Centro ATTE di Faido, la casa del coro. È stata un'esperienza umana molto profonda. È stato uno di quei momenti di vita in cui ti rendi conto come sia importante, soprattutto in età avanzata, vivere assieme in compagnia, condividere, armonizzarsi. Ci si rende conto che l'umanità ha tanto bisogno di questo per vivere in pace. Se si cantasse di più la vita di tutti sarebbe migliore.

## LOCARNO

### Pranzo di Natale

A conferma della decisa ripresa della partecipazione dei nostri soci ai pranzi del giovedì, in occasione dell'incontro natalizio la nostra sala era al completo. Si direbbe anzi che sarebbe necessario ampliare gli spazi per accogliere anche coloro che avrebbero avuto piacere di partecipare, ma per i quali non c'era più spazio!

Aumentando i convitati, si fa sentire il bisogno di nuovi volontari per la squadra cucina che vedete bella sorridente in questa foto! Urgente sarebbe trovare un/a cuoco/a che possa dare il cambio a scadenza quindicinale al nostro Paul. Se qualcuno volesse dare una mano, si annunci. Sarà accolta/o a braccia aperte!



## LUGANO

### Gruppo Breganzona

#### Gita ad Angera

Il 10 ottobre scorso un bel numero di soci del gruppo ATTE di Breganzona ha intrapreso la trasferta in torpedone alla volta di Angera, nota località sita all'estremità meridionale del Lago Maggiore. Il mattino ha permesso ai partecipanti una bella visita turistica del magnifico lungolago di Angera e del suo nucleo con una pausa caffè da tutti apprezzata. Il pranzo, molto ricco e che

### Gruppo Melide

#### Visita alla città di Lugano



Giovedì 26 ottobre il nostro Gruppo ha programmato una visita alla città di Lugano in tre punti particolari. Con il supporto di una guida ufficiale, la signora Pirovano, dapprima ci siamo recati al Parco Ciani. Il Parco è conosciuto per la bellezza dei suoi giardini, della flora, dei magnifici e secolari alberi, ma non della sua storia. I proprietari erano i fratelli Ciani, bleniesi d'origine, che avevano fatto la loro fortuna a Milano. Ritornati in Ticino, hanno acquistato la Villa con il Parco, che appartenevano alla famiglia del Landfogto Beroldingen. Poi la loro lungimiranza e la grande visione politica degli amministratori comunali di allora, hanno fatto sì che tutto fosse acquistato dalla Città di Lugano.

La seconda tappa è stata la Chiesa di S.Rocco situata in piazza S.Rocco, vicino al Quartiere Maghetti. La chiesa all'interno è qualcosa di stupendo con degli affreschi di alto valore artistico ed è dedicata a San Rocco di Montpellier, protettore della peste.

Da ultimo, dopo una salutare camminata, abbiamo raggiunto la Chiesa degli Angioli in via Nassa. Questa chiesa è conosciutissima per il grande affresco "La Crocifissione" di Bernardino Luini, che si dice fosse allievo del grande Leonardo da Vinci.

Ecco senza andare troppo lontano, abbiamo visitato tre punti di grande valore culturale.

ha soddisfatto tutti, si è svolto in un agriturismo dove si sono potute gustare varie specialità culinarie locali. Il pomeriggio è poi stato dedicato ad una visita, molto interessante e con una guida locale, della rinomata Rocca d'Angera con il suo castello, il Museo della Bambola e del Giocattolo, il suo Giardino Medioevale.

La Rocca, importante struttura sia militare che commerciale, è stata dapprima di proprietà dei Visconti e, dal 1449, acquistata dai Borromeo che ne sono proprietari ancora oggi. La Rocca è

### Il fascino delle onde radio

Giovedì 9 novembre, presso la Sala Comunale di via al Doyro, si è tenuta una brillante conferenza. Alla presenza di un buon numero di soci, l'Ing. Renato Ramazzina ha presentato il suo lavoro ed il suo libro dal titolo "100 anni di Stazioni Radio in Europa e la Stazione del Monte Ceneri (1933)". Intervistato in modo dinamico dal nostro socio

## MENDRISIO

### Un caloroso grazie

Care socie, cari soci, cari amici dell'ATTE, un sentito grazie per il sostegno e per la partecipazione alle iniziative proposte sia dalla Sezione sia dai Gruppi locali di Castel San Pietro, Chiasso, Maroggia, Mendrisio, Novazzano e Valle di Muggio. Il 2023 è stato un anno ricco di iniziative che hanno visto la partecipazione di diverse centinaia di persone. Il Gruppo di coordinamento desidera testimoniare questo lavoro svolto da volontarie e volontari. Con la loro presenza costante, fatta di relazioni, amicizie e aiuto reciproco arricchiscono la vita quotidiana di molti di noi. Grazie!

*Il gruppo di coordinamento della Sezione ATTE Mendrisiotto, Silvana Accarino, Elda Waechter, Gianmario Bernasconi e Giorgio Comi*

### Sorprese dietro l'angolo

Si è tenuta il 5 dicembre scorso l'ultima escursione sul territorio della serie "Tracce di storia", organizzata dalla Sezione ATTE Mendrisiotto. A guidare il folto gruppo di interessati il Prof. Remigio Ratti e Alessandro Zanoli, che hanno proposto ai partecipanti una esplorazione urbana con l'interesse rivolto ai mutamenti avvenuti nella storia della cittadina di confine tra 800 e 900.

Remigio Ratti ha portato la sua competenza specifica sul tema dei trasporti ed ha illustrato le varie fasi nello sviluppo della rete ferroviaria, una riflessione approfondita e particolareggiata che ha permesso di evidenziare elementi fino ad oggi poco conosciuti. L'economia chiassese (ma anche ticinese e svizzera) è stata chiaramente influenzata dall'insediamento della linea del Gottardo, che ha permesso la creazione di istituzioni fiscali e l'insediamento di aziende legate al settore dei trasporti e dello sdoganamento delle merci.

Dal canto suo Alessandro Zanoli ha offerto qualche spunto di riflessione su altri elementi che

poi stata oggetto di vari restauri che le hanno restituito l'antico splendore e trasformata nella sede del Museo della Bambola e del Giocattolo tra i più grandi d'Europa. Nelle sale del castello, restaurate tra il 2015 ed il 2017, si tengono esposizioni d'arte contemporanea ed eventi.

Terminata la visita nel tardo pomeriggio, il gruppo dei partecipanti ha fatto ritorno a casa, affaticati ma dopo aver potuto godere di una giornata gradevole e che ha soddisfatto tutti quanti.

Abbondio Adobati, l'Ing. Ramazzina ha spiegato in modo semplice e comprensivo, questo mondo così fantastico della comunicazione. Per il nostro gruppo è stato un incontro particolare che ci ha permesso di avere un'infarinatura dell'affascinante storia delle onde radio. In compagnia del conferenziere, una simpatica merenda ha concluso degnamente questo pomeriggio culturale.



caratterizzano il tessuto urbano della cittadina, e in particolare ricordando le vicende legate all'esperienza vissuta dal Colonnello Martinoni (i celebri "Fatti di Chiasso" del 1945), a quelle del filantropo Pietro Chiesa, emigrante chiassese in Argentina, che tornando nella sua cittadina d'origine all'inizio del 900 ne ha fortemente influenzato lo sviluppo, contribuendo alla realizzazione di numerosi edifici e istituzioni e, infine, ricordando la particolare vicenda della Famiglia Soldini, che nel corso dell'800 e del 900 ha avuto nelle sue fila un gran numero di sindaci di Chiasso e che oggi è ricordata dall'intitolazione della principale arteria di traffico nel quartiere più a sud della cittadina.

La passeggiata ha avuto anche un momento di grande interesse grazie alla presentazione del Centro Culturale di Chiasso offerto dalla direttrice del Max Museo, Nicoletta Ossanna Cavadini. Cavadini ha illustrato ai partecipanti la storia della nascita di questo particolare comparto della città, che è nato sulla scorta di una tradizione legata allo spettacolo, la quale ha lasciato poi gioielli architettonici unici come il Cinema Teatro e oggi è stata completata dal Max Museo, lo Spazio Officina e la Biblioteca. La passeggiata si è infine conclusa con una merenda conviviale nella sede ATTE di Chiasso.

## Gruppo Chiasso

**Il tempo vola: i 40 anni del Gruppo ATTE di Chiasso.** Festeggiati con una Super tombola e con un pranzo ufficiale, il 10 e il 16 dicembre.

Una bellissima mongolfiera in volo ha illustrato il manifesto realizzato per ricordare il traguardo raggiunto: il gruppo ATTE di Chiasso è entrato negli "anta" e ha colto l'occasione per festeggiare in modo speciale il proprio anniversario. Dalle prime iniziative del "Gruppo ATTE", costituito con l'assemblea del 1983 e guidato in seguito da Canzio Rigamonti e Gisella De Gottardi, il numero delle attività e soprattutto la collocazione logistica del sodalizio sono molto cambiate. Non è cambiato però l'entusiasmo di chi con molta buona volontà e spirito di servizio ha accettato di mettersi al timone... della mongolfiera, appunto, e di dirigerla verso sempre nuove mete.

Sfogliando l'album dei ricordi a partire dal 2000 vanno menzionati sicuramente i membri di comitato Franca Raimondi e Umberto Zanfrini, che per vari anni si sono impegnati come veri "motori" dell'Associazione. Raimondi, in seguito a una modifica del Regolamento sezionale, è diventata dal 2005 Presidente a tutti gli effetti. In quegli anni, per concessione del Comune di Chiasso, la sede del gruppo si trovava nelle baracche di legno del Lazzaretto. Un vero salto di qualità il sodalizio chiassese lo ha compiuto nel 2017, quando il Comune di Chiasso ha destinato al gruppo ATTE un locale nello stabile di via Guisan, a fianco del Centro giovanile. Nel 2013 ne aveva assunto la presidenza Roberto Bernasconi, ripresa poi nel gennaio 2020 da Cesare Conconi. Dal 2022 a sostituirlo è stato nominato Sergio



Bernardi (qui ritratto nella foto, in occasione del saluto ufficiale che ha concluso il pranzo di Gala al Ristorante Carlino; N.d.R).

La ricorrenza del quarantennale è stata festeggiata con due appuntamenti particolari. Una tombola organizzata dal Gruppo ATTE di Chiasso in collaborazione con tutti gli altri Gruppi appartenenti alla sezione ATTE Mendrisiotto e Basso Ceresio. La tombola ha avuto luogo nella Sala Diego Chiesa, gentilmente messa a disposizione dalla Direzione delle scuole di Chiasso. Si è trattato di un pomeriggio di gioco davvero intenso, frequentato da oltre un centinaio di persone, con ben sette giri completi di tombola dotati di ricchi premi. Il Gruppo chiassese, che faceva gli onori di casa, ha dal canto suo sponsorizzato due dei giri di tombola e distribuito gratuitamente una ricca "merenda" a tutti i presenti.

L'altra occasione di festeggiamento si è tenuta sabato 16 dicembre nel corso del consueto pranzo natalizio di gala al ristorante Carlino di Chiasso. Oltre agli 80 partecipanti, i gran parte soci ATTE della regione, sono stati invitati alcuni



d'allegria, un cielo stellato donava a tutti un meraviglioso spettacolo impreziosito dal sorriso della luna, è stato servito un aperitivo e subito dopo il Presidente Cereghetti ha portato il suo saluto. Un ricco buffet di pizze, uscite dal forno del Ristorante Stazione di Maroggia, e l'immacabile torta preparata dalla Pasticceria Danesi di Melano e decorata con i simboli dell'ATTE,

membri delle autorità comunali chiassesi: il Sindaco Bruno Arrigoni ed i municipali Sonia Regazzoni, Stefano Tonini e Davide Lurati. Presenti al tavolo delle autorità anche il presidente di ATTE Giampaolo Cereghetti e il segretario Gian Luca Casella. Al termine del pranzo è stato tenuto un simpatico momento di saluto da parte degli organizzatori.

Sono stati ricordati i 40 anni di storia del gruppo chiassese ed è stato consegnato ai tre ex-presidenti di ATTE Chiasso, Franca Raimondi, Roberto Bernasconi e Cesare Conconi, un piccolo ricordo. In conclusione, si è voluto indirizzare anche un ringraziamento a colei che, di fatto, 15 anni fa, ha portato il Burraco alle nostre latitudini, la socia Nilda Buetto.

Il presidente Sergio Bernardi ha infine rivolto ai membri dell'attuale comitato Giancarlo Lupi, Maria Varisco, Claudio Bernasconi, Daniela Meroni, Valeria Calanca, Silvana Accarino, Tiziano Luraschi e Fabio Grino un ringraziamento e un augurio di buon lavoro per i futuri impegni del gruppo.

hanno deliziato i palati. Sul grande schermo, grazie al bel lavoro fatto dal Presidente Gianmario Bernasconi, passavano in continuazione le oltre 500 foto delle attività organizzate negli ultimi 20 anni, ed in particolare quelle dei soci che purtroppo ci hanno già lasciati hanno fatto palpitarci i cuori e suscitato profonde emozioni. Prima di andare a nanna, e dopo il brindisi di rito, hanno preso la parola il Presidente Gianmario Bernasconi, il Presidente Giorgio Comi ed il Sindaco Jean-Claude Binaghi. Sull'onda delle loro sagge parole di apprezzamento per il lavoro svolto in passato e ancora oggi dal Comitato, dai Revisori e dai volontari, il modo migliore per rendere omaggio e ringraziare le persone che hanno dato vita al nostro Gruppo, e quelle che ne fanno parte attualmente, è di continuare con entusiasmo il cammino illuminati dal colore verde dell'ATTE e animati dalla volontà di non lasciare mai solo nessuno perché siamo una bella famiglia unita.

## SEZIONE BELLINZONESE

Centro diurno, via Raggi 8, 6500 Bellinzona, tel. 091 826 19 20 [www.attebellinzonese.ch](http://www.attebellinzonese.ch), [info@attebellinzonese.ch](mailto: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.

### 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 15:00-17:00.

Apertura al pubblico. La biblioteca possiede all'incirca 2000 volumi in lingua italiana, distribuiti in quattro sezioni: libri per bambini di età prescolastica e di scuola primaria, narrativa di ogni genere per adulti, testi divulgativi su argomenti di varie discipline, 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.

### Sportello digitale

Martedì 6 e 20 febbraio, 12 e 26 marzo, ore 14:30-

16:30 presso la biblioteca, via Raggi 8b, 1. Piano (suonare il campanello) Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

### UNI3

Mercoledì e venerdì, secondo programma pubblicato su: [www.atte.ch](http://www.atte.ch)

### Pranzo mensile della domenica

25 febbraio, 24 marzo, 28 aprile, ritrovo dalle ore 11:30. Menu a Fr. 18.-. Iscriverti entro il lunedì precedente a Rita 079 682 91 92 o a Marlis 079 792 79 09.

### 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 possono annunciarsi allo 079 421 47 16 per organizzare degli incontri.

### Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì, ore 14.00, a Castione, Bocciodromo Tenza.

### Nuovo corso:

#### Allena...mente (Brain Gym)

Il Brain Gym attiva i due emisferi cerebrali e li stimola a cooperare pienamente.  
Venerdì 23 febbraio, 1, 8, 15 e 22 marzo, ore 10:00-11:00, Centro Diurno.  
5 incontri con Giovanna D'Onofrio: Costo: fr. 60.-. Apprendere alcuni degli esercizi del Brain Gym® - Pratiche quotidiane per essere in armonia con noi stessi ed attingere facilmente al nostro potenziale - Come applicare gli esercizi nei momenti di difficoltà e stress del nostro quotidiano. Numero minimo partecipanti per confermare inizio corso: 8

### Altri appuntamenti presso il Centro Diurno:

#### Nuovo diritto successorio

Venerdì, 2 febbraio, ore 14:30, Conferenza informativa sulla revisione entrata in vigore il 1° gennaio 2023. Quali sono i principali e importanti cambiamenti. Chi ha diritto alla successione. Quale quota spetta ai singoli eredi. Cosa prevede la porzione legittima. L'avv. Sara Pedroni Gianoni, presenterà i punti principali della revisione e risponderà alle domande dei presenti.

#### E-banking a rischio? Come difenderci dalle minacce del web

Venerdì, 23 febbraio, ore 14:30. Come operano i truffatori online? Come riconoscere i pericoli nella rete. Dubbi sulla sicurezza dei nostri dati. Truffe informatiche. Con raccomandazioni per tutelare i nostri risparmi e continuare ad utilizzare in sicurezza i servizi di e-banking Conferenza e discussione con Silvano Marioni, informatico.

#### Convocazione Assemblea Sezionale

Mercoledì, 20 marzo 2024, ore 9:45 Bellinzona, Centro Diurno, Via Raggi 8. Ordine del giorno:

1. Saluto del Presidente del giorno
2. Controllo delle presenze
3. Saluto degli ospiti
4. Nomina degli scrutatori (2)
5. Lettura e approvazione del verbale del 15.03.2023 (pubblicato nel sito [www.attebellinzonese.ch](http://www.attebellinzonese.ch))
6. Relazione del Presidente sezionale
7. Rapporti dei responsabili: Centro diurno – Gruppo Arbedo-Castione – Gruppo Sementina – Gruppo Vlsagno-Claro
8. Relazioni finanziarie: Centro Diurno/Sezione/Rapporto dei revisori
9. Approvazione dei conti 2023 10.
10. Nomina Presidente e Comitato sezionale periodo 2024-2028
11. Eventuali e chiusura

Segue aperitivo offerto. Iscrizioni telefonando entro il 10 marzo 2024 al nr. 091 826 19 20

## ATTE, stare bene ad ogni età

Diventa socio anche tu, vai sul sito:  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)

### ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Segretariato cantonale,  
Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona,  
Tel. 091 850 05 50, mail: [atte@atte.ch](mailto:atte@atte.ch)



## Direttive anticipate

Mercoledì, 27 marzo, ore 14:00-16:00. Un corso in collaborazione con Pro Senectute per imparare a conoscere il Docupass. Un'assistente sociale di Pro Senectute illustrerà che cosa sono le direttive anticipate, come mettere per iscritto i propri desideri, qualora dovesse subentrare un'incapacità di discernimento. I posti sono limitati (min.5/, max.9). Per partecipare al corso è necessario essere in possesso del Docupass e darne una lettura (Costo: fr. 30.00 incluso docupass, fattura inviata per posta dopo il corso). Informazioni e iscrizioni presso il segretariato di Pro Senectute allo 091 912 17 17 o presso il Centro Diurno Atte.

Gli aggiornamenti e le nuove proposte, saranno annunciati sulla bacheca del Centro, tramite la newsletter "l'agenda del territorio", pubblicati nel sito [www.attedbellinzonese.ch](http://www.attedbellinzonese.ch) e sui quotidiani.

## Gruppo di Arbedo-Castione

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

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

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

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

## 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)

## Festa dei compleanni e controllo della pressione

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

## Pranzo con musica

Martedì 6 febbraio (carnevale), 12 marzo (Pasqua) e 16 aprile, ore 12:00

## Tombola, 4 giri

Martedì 20 febbraio, 5 marzo e 23 aprile, ore 14:00 ritrovo al Centro

## Coro ATTE Bellinzona

Martedì 9 aprile, ore 14:00 ritrovo al Centro

## Gruppo Visagno-Claro

Presidente ad interim: Fabiana Rigamonti, tel. 091 863 10 18, [frigamontiguadali@gmail.com](mailto:frigamontiguadali@gmail.com)

## Convocazione Assemblea ordinaria

Giovedì 29 febbraio. Ore 12:00 pizza in Ponton segue alle 14:00 l'assemblea con le seguenti trattande:

- Nomina presidente del giorno
- Approvazione verbale
- Relazione presidente
- Presentazione conti
- Rapporto revisori
- Eventuali.

## Uscita a sorpresa

Mercoledì 20 marzo

## SEZIONE BIASCA E VALLI

Via Giovannini 18/20, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60, [www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch). Presidente Eros De Boni, via Stradone Vecchio sud 22, 6710 Biasca, tel. 091 862 25 85, [eros.deboni@bluewin.ch](mailto: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](http://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 21 febbraio (iscrizioni entro il 19), 20 marzo (iscrizioni entro il 18) e 10 aprile (iscrizioni entro l'8). Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva D'Odorico (079 442 86 62). Il ritrovo è alle 12:00.

## Tombola

mercoledì 28 febbraio e 27 marzo. Inizio ore 14:00 al centro di Faido

## 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](http://www.attebiascaevalli.ch)

## Carnevale

Lunedì 12 febbraio dalle 18:30 festa di carnevale con cena a base di busecca o patate e luganighe, e ballo con Flavio Caldelari. Iscrizioni entro mercoledì 7 febbraio direttamente al centro 091 868 13 45.

Il centro è aperto dalle 15:00 alle 19:30 esclusi la domenica e i giorni festivi.

## Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice Sonja Fusaro-DeLuigi

## Pranzi mensili aperti a tutta la popolazione di Blenio

Mercoledì 28 febbraio iscrizioni entro il 26 febbraio), 26 marzo con eventuale conferenza (iscrizioni entro il 23 marzo), 24 aprile con eventuale balletto "Ha che Hora" (iscrizioni entro il 21 aprile). Iscrizioni: obbligatorie alla coordinatrice Sonja Fusaro no.079/651.03.31. Ritrovo: ore 12:00, al centro di Olivone c/o Casa Patriziale

## Tombola

Mercoledì 28 febbraio, 26 marzo e 24 aprile

Tutte le date sono provvisorie. Eventuali cambiamenti verranno comunicati tempestivamente ai partecipanti e ai soci.

## Gruppo Blenio-Riviera

Presidente: Daisy Andreetta, tel. 091 862 42 66, [daisy.andreetta@hotmail.com](mailto:daisy.andreetta@hotmail.com)

## Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 07 febbraio al Centro ATTE di Biasca, via Giovannini 24. Inizio ore 14:30, seguono alcuni giri di tombola e la merenda

## Ballo liscio

Giovedì 08 febbraio, 14 marzo e 11 aprile a partire dalle 14:00 al Ristorante alla Botte, Pollegio

## Coro

Ogni martedì (seguendo il calendario scolastico) a partire dalle 14:00, prova del Coro "Ra Froda" presso il Centro ATTE a Biasca, via Giovannini 24 (responsabile Gabriella Sassella, tel. 091 858 21 62 oppure 079 264 23 97)

## Gruppo della Leventina

Presidente: Elena Celio, tel. 079 673 14 54, [elena.celio@bluewin.ch](mailto:elena.celio@bluewin.ch)

## Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 06 marzo, presso il centro ATTE di Ambri, ore 14:30.

## Ballo

Giovedì 1° febbraio, 07 marzo e 04 aprile. Dalle ore 14:00, ristorante Alla Botte, Pollegio

## Tombola

Mercoledì 17 aprile al centro ATTE di Ambri. Inizio 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](http://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

### E-banking a rischio?

Martedì 6 febbraio, ore 14:30. Centro Diurno ATTE Locarnese e valli. Con Silvano Marioni, informatico. Come difenderci dalle minacce del web. Come operano i truffatori online? Come posso riconoscere i pericoli nella rete? Consigli utili e raccomandazioni su come tutelare i nostri risparmi e continuare ad utilizzare in sicurezza i servizi di e-banking.

### 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 [lanostriaStoria.ch](http://lanostriaStoria.ch)
- Come collaborare in qualità di volontario ATTE al Museo

### Sportello digitale

Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Centro Diurno ATTE Locarnese e valli. Dalle 14:30 alle 16:30 nei seguenti lunedì: 5, 9 e 26 febbraio, 4, 11 e 25 marzo

### Convocazione Assemblea ordinaria

Martedì 9 aprile, ore 14.30, sala conferenze del centro diurno ATTE Locarnese e valli.

### Comunicazioni varie

Al Centro diurno ATTE Locarnese e valli ha la sua sede La Portineria di Quartiere, gestita dall'Associazione Quartiere Rusca e Saleggi. Prossime aperture: 20 febbraio, 12 marzo, 9 aprile, 14 maggio, 11 giugno, 8 ottobre, 12 novembre, 10 dicembre. Orari: 09.30-11.30, 15.00-17.00.

## 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

### Convocazione Assemblea ordinaria con pranzo

Sabato 27 gennaio, Osteria al Paes Quartino

### Tombola

Giovedì 22 febbraio, 7 marzo, 11 e 25 aprile, Centro Rivamonte Quartino

### Presentazione Docupass di Pro Senectute

Giovedì 14 marzo, Sala del consiglio comunale di Magazzino

## SEZIONE LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72, [www.lugano.atte.ch](http://www.lugano.atte.ch), [cdlugano@atte.ch](mailto:cdlugano@atte.ch)  
Presidente Achille Ranzi, 6962 Viganello, tel. 079 793 74 40, [presidente.cdlugano@atte.ch](mailto: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](http://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.

### Convocazione Assemblea ordinaria

Venerdì 22 marzo, luogo da definire

### 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 29 febbraio, 21 marzo e 25 aprile. Iscrizioni entro il venerdì precedente a Pina 091 946 18 28

### Convocazione Assemblea ordinaria:

Giovedì 29 febbraio, ore 13.45 al Centro Diurno L'ordine del giorno verrà pubblicato agli albo comunali.

## Gruppo di Breganzona

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

### Convocazione Assemblea ordinaria Martedì 30 gennaio

### Tombola:

Venerdì 23 febbraio

### Pranzo del capretto:

Marzo, data da convenire

### Passeggiata di ½ giornata:

Mercoledì 20 marzo, visita al Parco delle camelle di Locarno con merenda  
Martedì 09 aprile, visita allo Zoo di Magliaso

I soci saranno informati tramite circolare.

## Gruppo della Capriasca e Valcolla

6950 Tesserete Telbrüi 9, [atte@capriascavalcolla.ch](mailto:atte@capriascavalcolla.ch)

### Camminare in compagnia al giovedì mattina 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 dal 15 gennaio al 17 giugno. Centro socioculturale di Tesserete, dalle 14:15 alle 15:00 (Corso completo).

### Incontro settimanale del mercoledì: giovani e diversamente giovani

Dal 6 marzo al 12 giugno presso la buvette del FC Stella Capriasca, Arena sportiva di Tesserete. Incontro informale intergenerazionale dalle 14.00 alle 17.00, da condividere con i genitori e i nonni dei bambini, età 5/8 anni, che partecipano all'attività "Calciodivertimento" organizzata dal FC Stella Capriasca, in un ambiente allegro e disteso improntato al divertimento.

### Tombola

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

### Convocazione Assemblea ordinaria

Lunedì 26 febbraio, ore 15:30, Centro socioculturale di Tesserete. I soci riceveranno l'avviso di convocazione e i documenti in esame.

### 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 [corradiopiattini@bluewin.ch](mailto:corradiopiattini@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, Sorengo 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.

### 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

### Aspettando Pasqua

Giovedì 14 marzo, con riffa e merenda, ore 14:30, Sala Multiuso

### Conferenza su "I falsi nipoti"

Giovedì 11 aprile, con la Polizia cantonale, ore 14:30, Sala multiuso, segue merenda

### Gita a Stabio

Mercoledì 24 aprile, gita a "La Ramina" di Stabio, vicende e scoperte camminando sul Confine tra Mendrisiotto e Italia (organizzatore sig. F. Masdonati)

## SEZIONE MENDRISIOTTO

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

Info su [attemomo.ch](http://attemomo.ch), iscrizioni a [info@attemomo.ch](mailto:info@attemomo.ch) oppure a Giorgio: 076 556 73 70.

Seguiteci con l'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto su [www.attemomo.ch/agenda](http://www.attemomo.ch/agenda)

Il Comitato della nostra Regione propone iniziative aperte a tutti, per conoscere il territorio e la sua storia, gli autori e poeti locali e le loro pagine da leggere insieme, gli spazi culturali con visite guidate. Iscrizioni a [info@attemomo.ch](mailto:info@attemomo.ch) oppure a Giorgio: 076 556 73 70

### Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 20 marzo, 14.30 presso il Centro del Verde, Mezzana, Coldrerio

### Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Caslaccio "del Pepo", Via Caslaccio 2, 6874, Castel S. Pietro. Lo Spazio aperto ATTE Caslaccio di Castel San Pietro apre alla mattina, dalle 9:00 con Mara che ci aspetta per un caffè e un po' di compagnia. È possibile pranzare prenotandosi allo 076758 31 14.

### Le attività settimanali:

LUNEDÌ: dalle 14.30, esercizi di memoria e incontro di autori.

MARTEDÌ: dalle 14.30, attività creative e pittura.

MERCOLEDÌ: dalle 14.30, incontri e attività intergenerazionali.

GIOVEDÌ: dalle 14.30, giochiamo a bocce, a burraco e ad altri giochi da tavolo.

### Convocazione Assemblea ordinaria

Martedì 20 febbraio, ore 16:00

Seguiteci su [www.attemomo.ch/agenda](http://www.attemomo.ch/agenda) per le attività organizzate nel corso del semestre.

### Gruppo di Chiasso

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

### Pranzi dell'amicizia in sede

Giovedì 1 febbraio, martedì 13 febbraio (gnocchi di carnevale), giovedì 14 marzo

### Incontri sul tema "Salute"

Martedì 20 febbraio e 26 marzo, ore 15:00 in sede

### Burraco

Tutti i lunedì non festivi dalle 14:30 in sede

### Tombola

Ogni 15 giorni da giovedì 29 febbraio, ore 14:30 in sede. Giovedì 28 marzo con Colombata pasquale

### Corso di yoga

Tutti i mercoledì non festivi dalle 0:30 in sede (minimo 8 persone)

### Ginnastica dolce

Tutti i martedì non festivi dalle 10:00 in sede (minimo 8 persone)

### Coro

Tutti i mercoledì non festivi, dal 17 gennaio dalle 14:30 in sede

### Lo sportello digitale

Dal 12 gennaio tutti i venerdì non festivi dalle 14:30 alle 16:30 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.

### Convocazione Assemblea ordinaria

martedì 6 febbraio, ore 14.30, al Centro diurno  
Gioco carte

Martedì e Giovedì burraco-scopa-scala quarantamacchiavelli

### Prove Coro

Mercoledì con inizio 28 febbraio in sede ore 14.30

### Tombola

Giovedì 22 febbraio, 21 marzo e 18 aprile

### Pranzi

Date da definire

Restano riservate alcune modifiche dei programmi, si prega di consultare il settimanale *Informatore* o telefonare a Ravelli 091-6464719

### Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883 Novazzano, 077 408 60 94, [cdnovazzano@attemomo.ch](mailto: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 bocce e delle carte, sono previsti i seguenti appuntamenti:

### Convocazione Assemblea ordinaria

Mercoledì 14 febbraio

### Pranzi del martedì

6, 20 febbraio, 5, 26 marzo e 9, 23 aprile

### Tombola

Giovedì 29 febbraio, 21 marzo e 25 aprile

### Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

### Risotto di carnevale

Domenica 4 febbraio

### Auguri di Buona Pasqua

Giovedì 28 marzo

### Burraco

Tutti i martedì

### Incontri e conferenze

Date da stabilire.

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](http://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

### Convocazione Assemblea ordinaria

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

### Pranzo di Primavera

Nel corso del mese di aprile. Data e luogo ancora da stabilire.

Informazioni in merito verranno pubblicate sul settimanale *L'Informatore*.

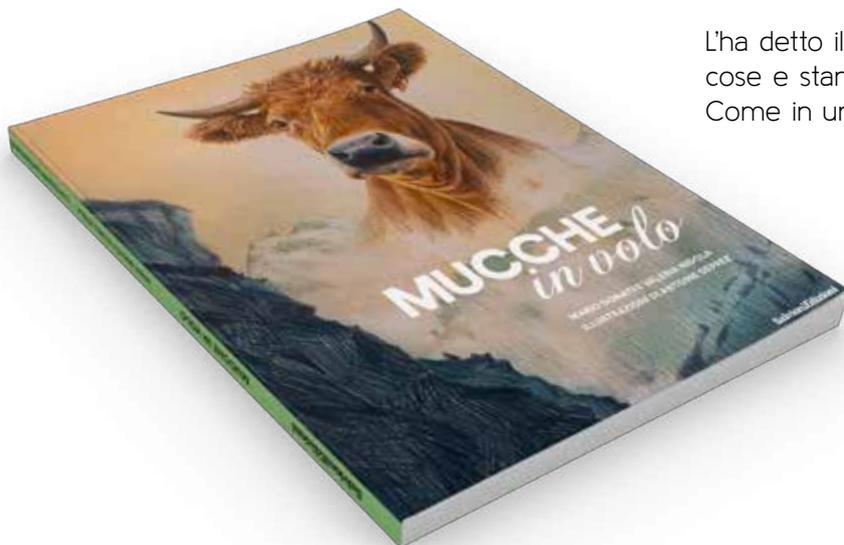
NOVITÀ  
LIBRARIA

## MUCCHE IN VOLO

di Mario Donati e Valeria Nidola  
Illustrazioni di Antoine Déprez

«Consiglio a tutti di passeggiare dove ci sono tante mucche; di osservare le differenze tra le più giovani e le più vecchie e di avvicinarsi per regalare carezze qua e là e per ricevere qualche ruvida leccata. Quando ripartirete, sarete più felici. Starete meglio. Provare per credere.»

L'ha detto il vecchio Antonio... Lui sa tante cose e stanno tutte dentro questo libro. Come in uno scrigno.



Genere Bambini  
Formato 21,5 x 28 cm  
Pagine 44  
Copertina rigida  
Prezzo Fr. 25.–

Ordinazioni • [www.salvioni.ch](http://www.salvioni.ch) • [info@salvioni.ch](mailto:info@salvioni.ch) • 091 821 11 11



**SalvioniEdizioni**

📍 📱 Seguici per tutte le novità!

## *diamo forma alla vostra tutela*

Come società ci occupiamo per voi di intermediazione e consulenza assicurativa. Basandoci sui contesti più aggiornati, configuriamo il vostro profilo assicurativo in modo oculato e previdente.



[assimedia.ch](http://assimedia.ch)

Locarno

Novazzano

Rivera



**assimedia**  
servizi assicurativi  
an Aon company





## La puzzola: animale dell'anno per il 2024

Pro Natura ha eletto la puzzola (*Mustela putorius*) animale dell'anno 2024. Questo piccolo mustelide conduce un'esistenza nomade e trascorre le notti setacciando il paesaggio alla ricerca di prede. Per spostarsi in sicurezza, ha bisogno di una rete di nascondigli, come quelli offerti da siepi, fossati e torrenti. Purtroppo, gran parte delle piccole strutture è stata eliminata e oggi quest'agile cacciatrice è classificata come «vulnerabile» nella Lista Rossa.

Oltre che per l'odore, che emana quando si sente minacciata, la puzzola si distingue dalla martora e dall'ermellino, suoi parenti stretti, anche per la pelliccia: bianca attorno al naso e sul bordo delle orecchie, per il resto è di colore marrone scuro e così sottile da far trasparire il sottopelo giallino. Il suo manto non la protegge abbastanza dalle basse temperature, ragione per cui nella stagione fredda la puzzola riduce drasticamente la sua attività e sverna in un angolino caldo e riparato all'interno di vecchi fienili o stalle. Per saperne di più: [www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch).

