



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XLII - N.3 - GIUGNO 2024

Anker 1870



ECHI DI STORIA FESTIVAL 2024

IL CORAGGIO

FESTIVAL
INTERNAZIONALE
DI STORIA
IDEATO
E ORGANIZZATO
DA



Asilo Ciani
Studio Foce
Biblioteca cantonale

Quattro giorni
per parlare
di storia con
ospiti locali
e internazionali

Conferenze gratuite

LUGANO
6/7/8/9
GIUGNO
2024

Quale destino per le pensioni dell'IPCT?

Quella del 9 giugno sarà una domenica di votazioni particolarmente intensa per i ticinesi. Ai quattro oggetti in votazione a livello federale, se ne aggiungo infatti altri tre a livello cantonale, tra cui uno molto controverso: "la modifica della legge sull'Istituto di previdenza del Cantone". Stiamo ovviamente parlando delle ormai famose "misure di compensazione" a favore degli affiliati alla Cassa pensione dello Stato, per le quali è scattato, per la prima volta in Ticino, il voto finanziario obbligatorio. Lo strumento è stato introdotto nel nostro cantone solo un paio di anni fa e permette al Parlamento di portare direttamente alle urne, senza passare dalla raccolta firme, le spese uniche superiori a 30 milioni e le spese annuali superiori a 6 milioni di franchi. Ma come si è arrivati al referendum obbligatorio, per altro confermato dal Tribunale federale che ha respinto il ricorso inoltrato contro di esso dall'ErreDiPi?

Tutto è partito dalla decisione dell'Istituto di previdenza del Cantone (IPCT) di abbassare il tasso di conversione (da 6,17 % a 5,25%, entro il 2031), ovvero l'aliquota che viene applicata al cosiddetto avere di vecchiaia per stabilire la rendita vitalizia annua dei suoi affiliati. Il motivo di questa riduzione è dovuto sostanzialmente alla situazione finanziaria della Cassa, sulla quale pesano in modo particolare il calo del rendimento degli investimenti e l'invecchiamento della popolazione (la rendita, essendo è vitalizia, viene percepita anche quando l'avere di vecchiaia si è esaurito). L'effetto di questa riduzione si traduce invece in un taglio delle pensioni dei suoi affiliati, ca. 17 mila persone, attive nei più variati ambiti (oltre all'amministrazione e le scuole, l'Istituto raggruppa anche tanti altri istituti e enti di pubblica utilità come Case per anziani, associazioni di cure a domicilio e fondazioni), che percepiranno una rendita annuale ridotta, anche di molto, se le misure non doves-

sero essere accettate dal popolo. Per scongiurare questo scenario, dopo un'intensa trattativa con i sindacati, il Governo è riuscito a trovare un'intesa che prevede il versamento di maggiori contributi sui salari sia da parte dei dipendenti sia da parte del datore di lavoro (+3%), volta a mantenere quasi invariato il livello delle future rendite di vecchiaia IPCT. Una manovra che per il Cantone comporterebbe un costo supplementare stimato a 14,6 milioni annui. Accolte dal Gran Consiglio lo scorso 17 ottobre (59 voti favorevoli, 23 contrari e 3 astensioni), le misure di compensazione non sono però piaciute a una parte del Parlamento che ha così cercato, e trovato, la via del referendum obbligatorio per portare la modifica della legge in votazione. Ecco perché il 9 giugno saremo chiamati ad esprimerci su questa modifica di legge.

Su questo oggetto, il fronte del Sì vede uniti più dei due terzi delle sensibilità politiche del cantone. È qualcosa di molto inconsueto alle nostre latitudini e dimostra quanto importante sia la posta in gioco. Sarà così anche alle urne? Difficile dirlo: per gli affiliati alla Cassa e i loro familiari, il voto favorevole sarà forse scontato, ma sono tempi duri e tutti sono colpiti, nei modi più diversi, da tagli e rincari. Del resto, non si tratta solo di soldi: questa votazione riguarda sì una spesa supplementare a carico del Cantone e il futuro ammontare della pensione dei dipendenti statali, ma solleva anche, e soprattutto, un tema politico molto importante, quello della responsabilità che lo stesso Cantone dovrebbe avere nei confronti dei suoi dipendenti e del mercato del lavoro. A ben guardare, dalle urne sarà infatti questo che uscirà: quello che noi pensiamo debba essere, fare o non fare lo Stato quando si trova a vestire i panni del datore di lavoro.

Laura Mella

ATTE, stare bene ad ogni età

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

ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

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





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLII - N. 3 - Giugno 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, Silvano Marioni, Loris Fedele, Stefania Lorenzi, Luana Asiak Branchini, Aurelio Crivelli, Mario Maldini, Eliana Bernasconi

Corrispondenti dalle sezioni

Aldo Albisetti, Gian Piero Bianchi, Maurizio Lancini, Fabio Masdonati, Rita Del Don, Marlis Gianferrari, Gabriele Brughelli, Fabio Sartori, Rosario Mistretta

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: Albert Anker, "Jeune fille donnant de la graine aux poules", 1865, olio su tela, Museo d'art, Neuchâtel.

6



ATTUALITÀ ATTE

Guidare in sicurezza nella terza età.

8



SOCIETÀ

La violenza di coppia fra le persone anziane

20



ARTE

Centrata sull'infanzia la mostra dedicata ad Albert Anker dalla Fondation Pierre Gianadda a Martigny.

10



SCIENZA

La storia del CERN in occasione dei suo 70 anni.

14



TRADIZIONI

Uno sguardo al fenomeno della "Lifestyle migration".

16



TECNOLOGIA

Allascoperta dei lettori e-book e dei libri digitali.

VITA DELL'ATTE

34 PROGRAMMA VIAGGI

36 SEZIONI E GRUPPI

42 LA BACHECA

RUBRICHE

18 CURIOSATTE

19 CINEMA

28 VOX LEGIS
FRA LE PAGINE

47 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

27 ATIDU

24



MUSICA

Raoul Fontana tra editoria e passione per la musica jazz.

26



TEATRO

L'importanza della regia nell'opera lirica.

32



SALUTE

Parliamo del mal di schiena, cause e cure di un male comune.



COSTA RICA - PURA VIDA

7-17 dicembre 2024

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

Guidare tranquilli sempre

di Eliana Bernasconi

Fra le poche certezze della nostra non troppo rassicurante epoca, la più affidabile rimane ancora – ahimè – l'inevitabile trascorrere degli anni. Il naturale processo di invecchiamento comporta non poche modificazioni che spesso possono non essere evidenti, ma riguardano pur sempre tutte le persone che raggiungono, come suol dirsi "una certa età". Vi sono enormi variabili da persona a persona e sono in gioco molti fattori, (ereditarietà, patrimonio genetico, educazione, stile di vita e altro ancora) ma, inevitabilmente "qualche nodo viene al pettine". Le modificazioni possono riguardare ad es la forza muscolare o la flessibilità delle articolazioni, che diminuiscono con un rallentamento della mobilità, possono riguardare l'ampiezza del campo visivo, la visione lontana o vicina o la visibilità notturna, anche l'udito può subire modificazioni, sul piano cognitivo l'attenzione e la concentrazione possono perdere qualche colpo e la rapidità di reazione ritardare, per non parlare della memoria... Non si vuole qui essere negativi o spaventare, non è detto che queste amovibili novità giungano tutte insieme, ma sperimentarne almeno una è abbastanza inevitabile.

Ed è proprio nel comportamento al volante delle persone anziane che possiamo osservare il calo di tutte queste funzioni e le loro conseguenze: la diminuita mobilità articolare ad es. può rendere leggermente sgradevoli alcune semplici operazioni che prima si davano per scontate, come fare retromarcia, o cambiare rapidamente corsia, oppure orientarsi e decidere in fretta tra direzioni diverse, o schiacciare immediatamente il freno, o anche essere sorpresi al volante da una forte pioggia. Alcune ricerche avrebbero mostrato che i conducenti anziani possono riscontrare problemi di decisione per quanto concerne la precedenza o la svolta a sinistra, risulterebbe loro più difficile prevedere il comportamento degli altri utenti della strada, pedoni o motorizzati, e richiederebbe qualche sforzo supplementare prestare attenzione alla segnaletica stradale orizzontale e verticale, mentre incorrere in piccole disattenzioni potrebbe essere maggiormente frequente. Entro il 2050, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo sarà over-60 una persona su 5, eppure è stato constatato che la presenza di molti automobilisti anziani non comporta un rischio superiore alla media di quello degli altri utenti della strada, se la velocità di reazione diminuisce con l'età e nel traffico le persone anziane possono essere vulnerabili rispetto ai giovani, va evidenziato che sanno guidare con maggiore consapevolezza e prudenza.

Valutazione medica obbligatoria

Come noto a tutti allo scadere dei 75 anni gli automobilisti che intendono conservare la pa-

tente di guida devono presentarsi a una visita medica obbligatoria, da ripetersi ogni 2 anni, che certifichi la loro idoneità. Adempiuto questo dovere, non esiste nessuna altra legge che impedisca di guidare oltre un certo limite di età: superato questo controllo guidare rimane pur sempre una libertà che nessuno può contestare. Ci sono persone che superati i 70-80 anni conservano la necessità di disporre dell'auto, vuoi perché devono prendersi cura dei nipoti o di parenti bisognosi, vuoi perché vivono sole e devono provvedere a se stesse e alla propria autosufficienza. Salvo nelle circostanze estreme in cui la patente viene d'autorità revocata per gravi motivi, mantenerla resta prima di tutto una decisione individuale, legata alla condizione di vita del singolo, alle sue necessità o desideri, guidare è comunque espressione di autosufficienza e facilita i contatti sociali. (anche se la possibilità di usufruire di innumerevoli mezzi di trasporto alternativi all'auto è completa e in continuo sviluppo). La decisione, di esclusiva competenza dell'Ufficio Giuridico della Circolazione, di sospendere per determinati periodi, o, nella peggiore delle ipotesi e in casi estremi, di revocare definitivamente la licenza, non può non comportare un notevole grado di disagio, frustrazione o sofferenza. Ma vi è anche chi, pur essendo del tutto idoneo, decide volontariamente di restituire la patente: «*Non potrei sopportare di danneggiare involontariamente qualcuno con il mio comportamento, e per me stessa e i miei cari, per la loro e mia tranquillità, ho deciso di non correre nessun rischio, e di rinunciare alla guida*», ci ha confidato una signora.

Muoversi nel traffico è sempre più difficile

Al di là delle scelte personali, esiste un altro forte motivo di preoccupazione che coinvolge chiunque circoli sulla strada, e certo non solo per le persone anziane: districarsi nel traffico urbano spesso comporta nuove difficoltà, i veicoli e i pedoni aumentano di anno in anno, mezzi nuovi di ogni genere entrano in campo, sono monopattini che sopraggiungono di sorpresa, anche condotti da ragazzini, o monopattini elettrici, o biciclette varie e bici elettriche (E.Bike). La Legge federale sulla Circolazione stradale che esiste per proteggerci e vigilare sulla nostra sicurezza funziona sempre per fortuna, ma non possiamo evitare che sempre diverse piccole regole entrino in vigore e che altre siano necessariamente modificate o aggiunte, o che appaiano nuove segnaletiche che non è così scontato conoscere. Informarsi, aggiornarsi e adeguarsi diventa indispensabile per non essere colti di sorpresa.

Incontri di sensibilizzazione

Per tutti questi motivi stanno incontrando un vero successo gli incontri tuttora in corso che sei Associazioni di anziani, tra cui l'ATTE, hanno organizzato in collaborazione con gli agenti della Polizia Cantonale in diversi luoghi del Ticino. Sono dedicati, anche se non solo, alle persone

della terza e quarta età direttamente confrontate con le difficoltà del traffico quotidiano, hanno lo scopo di informare, aggiornare, prevenire da eventuali rischi i detentori della licenza di condurre e tutte le persone che circolano sulla strada, che è di ognuno di noi e di tutti. E può essere rassicurante scoprire che gli interventi della Polizia non sono esclusivamente quelli di controllo o punizione per chi non rispetta le regole, ma possono trasmettere vera comprensione per chi si trova in difficoltà e contenere preziosi consigli. Questi momenti di incontro dimostrano quanto sia veramente sentito il bisogno di chiarire molti dubbi per meglio muoversi tranquillamente. Le domande dei partecipanti sono molte: come regolarsi nelle famose rotonde o nelle aree con percorso rotatorio a più corsie, come comprendere nuove prescrizioni sulla precedenza o il sorpasso, come riuscire a convivere con le bici elettriche e con i loro diversi tempi di fermata, o come leggere i nuovi segnali nell'arredo urbano. Gli agenti spiegano, consigliano e invitano le persone a regolarsi sempre in base al proprio buon senso.

Opuscoli e corsi

Un prezioso opuscolo a cura di UPI (centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni) viene distribuito durante questi incontri: si intitola "Autovalutazione delle capacità di guida" e tocca tutti i problemi della guida, dalle capacità visive e cognitive alla forma fisica e alla salute, soffermandosi anche sugli effetti collaterali dei farmaci e degli alcolici. Gli interessati possono anche scaricarlo o ordinarlo online al sito: www.autovalutazione-guida-sicura.ch.

Sempre la Polizia, in collaborazione con TCS, ACS, Associazione Svizzera Maestri Conducenti (ASMCTI) e i QCenter SA ha realizzato un ricco catalogo di offerte di aggiornamento a 60 gradi, consultabile su www.stradesicure.ch, che offre a tutti la possibilità di frequentare corsi di aggiornamento o ripetizione, pratici, teorici o tecnici su ogni problema che le persone anziane possono incontrare. Affinché anche nella terza e quarta età si possa continuare a guidare con fiducia, serenità e sicurezza.



Con il passare degli anni la nostra percezione e la nostra condizione fisica cambiano. Si inizia a non più guidare di notte, a evitare di uscire in auto con la pioggia, a non prendere l'autostrada. Sono piccoli segnali che ci dicono quanto non ci sentiamo più sicuri o a nostro agio alla guida di un veicolo. Che sia venuto il momento di appendere le chiavi dell'auto al chiodo? Farlo spontaneamente ha i suoi vantaggi. I conducenti che depositano volontariamente e in modo definitivo la licenza di condurre hanno infatti diritto di acquistare un abbonamento metà-prezzo in prova per due mesi, al prezzo speciale di 33 CHF. Inoltre, il primo anno, possono acquistare a un prezzo di favore diversi tipi di abbonamenti annuali Arcobaleno.

Bilancio positivo per il 2023

Al momento di andare in stampa, l'Assemblea cantonale dell'ATTE, in programma il 16 maggio al Mercato Coperto di Mendrisio, non si era ancora tenuta. Non troverete quindi in questa edizione un resoconto della giornata con le relative informazioni riguardanti i cambiamenti avvenuti in seno al Comitato Cantonale. Facendo capo al testo introduttivo del Resoconto, disponibile online sul sito della nostra associazione (www.atte.ch), possiamo però comunicare alcuni dei contenuti che saranno stati presentati durante la giornata, relativi soprattutto al bilancio del 2023, un anno che sembra evidenziare un consolidamento della buona ripresa delle attività già segnalata nel 2022. Sebbene la situazione stia lentamente migliorando (la tendenza al netto calo degli affiliati si è quasi arrestata), sul fronte degli iscritti c'è ancora preoccupazione: "Le nuove acquisizioni nella fascia dei cosiddetti 'giovani anziani', indispensabili per garantire il ricambio nella schiera dei volontari, resta infatti centrale e sarà oggetto di ulteriori riflessioni sia all'interno degli organismi dirigenti sia tra il personale."

Per quanto riguarda invece i servizi erogati a livello Cantonale, il bilancio può essere considerato positivo e nel complesso incoraggiante. "Il **Telesoccorso** della Svizzera italiana, che fornisce un sostegno prezioso agli anziani soli e più fragili, ha conseguito buoni risultati e un certo aumento degli utenti (in totale 2'977). Il **Servizio Viaggi** e soggiorni è in netta ripresa e registra un entusiastico ritorno di molti (ben 2'125), desiderosi di tornare a condividere belle esperienze di viaggio, di gite culturali ed escursioni in buona compagnia. L'**Università della Terza Età** continua a suscitare l'interesse delle socie e dei soci (2'311 gli iscritti a corsi nel 2023) mentre la rivista **terzaetà** prosegue il suo processo di miglioramento della qualità complessiva del prodotto, confermando il suo ruolo di organo ufficiale dell'Associazione".

Il buon andamento del 2023 non è però solo frutto degli sforzi del perso personale stipendiato, è un risultato che si deve anche a un numero rilevante di volontarie e volontari che, a più livelli, sono attivi in tutto il Cantone, ai quali è stato espresso un caloroso ringraziamento, in particolare modo "ai membri volontari del Comitato cantonale, del Consiglio direttivo e della Conferenza dei Presidenti sezionali per la loro disponibilità ad assumere, responsabilmente e senza risparmio di energie, compiti anche impegnativi. La partecipazione attiva e documentata di ognuno alla riflessione su questioni complesse, la valutazione e concertazione delle scelte d'indirizzo e, infine, la volontà di tradurre in realtà le soluzioni immaginate hanno servito degnamente la causa dell'ATTE".

Al nuovo Comitato cantonale, che verrà presentato sull'edizione di settembre con il riassunto della giornata, toccherà invece "il compito di affinare il processo di revisione e ripensamento avviato dopo la cesura imposta dalla pandemia". Nel rispetto dei principi stabiliti dai fondatori nel lontano 1980, l'intenzione è di continuare a lavorare per promuovere il benessere fisico, mentale ed emotivo degli anziani e di puntare sul coinvolgimento sociale, l'informazione e la formazione, anche in ambito digitale. Non da ultimo, il Comitato si preoccuperà di difendere e rappresentare gli interessi e i bisogni degli anziani presso le istituzioni politiche e sociali; e lavorerà in un'ottica di sostenibilità finanziaria e crescita. "Attraverso la collaborazione, l'innovazione e il coinvolgimento della comunità – si legge nel Rapporto – occorrerà coltivare l'ambizione di costruire un futuro in cui l'invecchiamento si configuri come una fase di vita arricchente e significativa".



Quando la violenza si consuma fra le mura di casa

di Laura Mella

I fatto che non se ne parli, non vuol dire che la violenza di coppia fra le persone anziane non esista, anzi, uno studio condotto dall'Haute École spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO), congiuntamente a senior-lab (una piattaforma di ricerca nel settore) e al Centro di competenza nazionale Vecchiaia senza Violenza ha proprio fatto luce su questa problematica, una realtà radicata su tutto il territorio nazionale ma per diversi motivi poco visibile e per questo poco considerata. Da qui la campagna di sensibilizzazione lanciata lo scorso dicembre "Violenza di coppia tra persone anziane - Non è mai troppo tardi per chiedere aiuto!". Abbiamo discusso del tema con Lara Allegri, Consulente Servizio promozione qualità di vita Pro Senectute Ticino e Moesano.

Signora Allegri, quanti tipi di violenza domestica ci sono?

«Nel contesto della campagna violenza domestica tra persone anziane, lanciata il 15 dicembre 2023, si fa esplicitamente riferimento alla violenza di coppia, che può esser presente in diversi tipi di coppie: da quelle sposate da lungo corso, a quelle conviventi, come in quelle omosessuali.

Se poi facciamo riferimento alla violenza domestica al di fuori dell'ambito della coppia, potremmo avere la violenza contro i bambini e gli adolescenti in famiglia (anche se sono testimoni della violenza fra genitori), quella dei figli nei confronti dei genitori e quella nei confronti degli anziani. Quest'ultima potrebbe per esempio verificarsi quando il familiare curante di una persona anziana malata è sovraccarico e non ha più le risorse o la capacità di accudirla in maniera idonea.»

Come si fa a capire se è solo un brutto carattere o se è qualcosa di più grave?

«La violenza di coppia deriva raramente da un'arrabbiatura del momento, che potrebbe essere secondaria a frustrazione, abuso di alcool o rab-

bia. Generalmente il bisogno di chi la esercita è quello di controllare l'altra persona e limitarla nella sua libertà. Con l'avanzare dell'età potrebbero svilupparsi delle condizioni che determinano un peggioramento della situazione. Fra queste possiamo citare il pensionamento o il subentrare di una disabilità fisica e/o cognitiva che vanno a destabilizzare ulteriormente la coppia.»

La persona abusante è consapevole di quello che fa e delle conseguenze che le sue azioni hanno sul partner?

«Nel caso delle coppie di anziani, generalmente il clima di tensione e di paura può perdurare anche da decenni. I litigi si instaurano anche su banalità e, generalmente l'uomo, esercita violenza per garantirsi il controllo della situazione. La violenza diventa quindi ciclica e sistematica. Nella tematica della violenza di coppia viene descritto da Leonore Walker il ciclo della violenza in cui si susseguono tre fasi, che possono variare in lunghezza e modalità:

1. Fase di origine della tensione: è il periodo in cui vi è un graduale aumento della tensione

nella coppia. Vi sono litigi e atteggiamenti violenti. In questo periodo potremmo avere discussioni, grida e scenate di gelosia. La vittima pensa che questa fase sia gestibile, tende a fare silenzio ed evitare di scatenare il conflitto. L'aggressore si arrabbia per cose anche di scarso rilievo; diventa più teso e irritato.

2. Fase attiva degli episodi di violenza: l'aggressore perde il controllo e vi è la violenza vera e propria. Si possono verificare aggressioni di tipo fisico, psicologico e/o sessuale.
3. Fase della contrizione amorosa: l'aggressore si rende conto di aver perso il controllo e chiede scusa alla vittima, promettendole che questi avvenimenti non accadranno più. È una sorta di luna di miele in cui manipola la vittima con regali e promesse, con il fine di continuare la relazione.»

Quali sono i campanelli d'allarme?

«Se il partner diventa controllante e cerca di isolare la vittima, riducendone i contatti sociali o ancora se la persona viene criticata, sminuita o infantilizzata, minandone l'autostima. Se subentrano minacce di abbandono, di trasferire la persona in una casa di riposo o di non somministrarle i farmaci. Quando, ad esempio, il partner non permette l'accesso ai conti bancari e minaccia di non pagare i conti del/della partner. Oppure quando utilizza i figli o i nipoti per far leva su di lei. Questi sono alcuni dei campanelli che dovrebbero metterci in allarme.»

Spesso la violenza domestica in una coppia anziana è un problema che si è consolidato nel tempo, magari lungo un'intera vita, è più difficile intervenire in questi casi? Di cosa bisogna tener conto?

«Quando si interviene nel contesto della violenza di coppia fra anziani si deve cer-

care di capire a che bisogno risponde la dinamica di violenza. Cosa ha causato un'eventuale escalation delle dinamiche della violenza? È subentrato qualcosa di nuovo? L'obiettivo primario che ci si pone è quello di valutare la possibilità di ritornare ad una condizione di equilibrio. A meno che non ci si trovi confrontati a un rischio imminente per l'incolumità della vittima, è bene prendersi del tempo per conoscere la situazione, valutare quali sono le possibilità e costruire un progetto. Questo progetto deve tenere conto, oltre che del desiderio della persona anziana, anche delle condizioni di salute e deve essere costruito con tutta la rete di supporto presente a domicilio. Vista la complessità, si cerca sempre di costruire attorno alla persona anziana una rete di presa a carico multidisciplinare.»

Come aiutare una persona intrappolata in una relazione violenta? C'è qualcosa che assolutamente non bisognerebbe fare?

«La prima cosa da determinare è il rischio per la vittima. Se vi è in corso un atto di violenza, il primo ente da interpellare è la polizia per mettere in protezione la vittima. Nel caso non fossimo in una situazione di rischio immediato si può dare il consiglio di contattarci tramite il numero di Vecchiaia senza Violenza allo 0848 00 13 13. (Dal lunedì al venerdì, orario ufficio). Verrà fornita inizialmente una consulenza telefonica. Il servizio è gratuito, confidenziale e possibile anche in forma anonima.

Il servizio è disponibile nelle tre lingue nazionali (italiano, tedesco e francese).

Per la regione italoфона risponde il Servizio Promozione Qualità di Vita di Pro Senectute Ticino e Moesano, ente promotore del centro di competenza nazionale Vecchiaia senza violenza. Se lo si desidera è anche possibile contattare direttamente questo servizio allo 091 912 17 77.»

UN TABÙ DIFFICILE DA SUPERARE

La violenza di coppia tra persone anziane è solo uno dei volti che può assumere la violenza nella terza e quarta età. Secondo il rapporto del Consiglio federale "Impedire la violenza sulle persone anziane" (2020), ogni anno tra le 300'000 e le 500'000 persone anziane di età superiore ai 60 anni sono vittime di violenza. Per violenza s'intende non solo la violenza fisica, ma anche la trascuratezza, lo svilimento, la coercizione e lo sfruttamento finanziario. La zona grigia è ampia e molti casi rimangono nell'ombra. La violenza nei confronti degli anziani è un argomento tabù. Solo raramente le vittime si rivolgono a una delle organizzazioni di assistenza alle persone anziane.

A metà febbraio 2024, la Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali delle opere sociali ha lanciato una campagna online di promozione dell' Aiuto alle vittime di reati rivolta in particolare alle persone anziane. Essa porta avanti e completa il lavoro di campagne precedenti realizzate all'insegna del motto «Uniti per una vecchiaia senza violenza». Nella primavera del 2023, la Prevenzione Svizzera della Criminalità (PSC) insieme all' Aiuto alle vittime di reati in Svizzera e al Centro di competenza nazionale «Vecchiaia senza Violenza» ha lanciato una campagna per incoraggiare le vittime e i loro familiari a parlare della violenza subita e a chiedere aiuto. In aggiunta, a dicembre 2023, l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, il senior-lab e il Centro di competenza nazionale «Vecchiaia senza Violenza» hanno lanciato, con il supporto della PSC e dell' Aiuto alle vittime di reati in Svizzera, la campagna contro la violenza di coppia tra persone anziane il cui tema è stato approfondito qui a lato.

Giovani affidabili per l'assistenza dei tuoi cari

076 471 70 22

Assistenti giovani e formati • Collaboratrici domestiche • Assistenza quotidiana



TicinoCare
Vuol dire fidarsi

E-Mail: info.ticinocare@gmail.com
Scopri di più su: www.ticinocare.com



CERN, 70 anni di successi

di Loris Fedele

Sopra il Globo della Scienza e dell'Innovazione, il centro espositivo del CERN, illuminato di notte. Questo edificio in legno è stato donato al CERN nel 2004 dalla Confederazione Svizzera in occasione dei 50 anni dalla fondazione dell'Organizzazione. La struttura di legno, alta 27 metri e con un diametro di 40 metri, simboleggia il pianeta Terra. Foto Maximilien Brice, © 2005 CERN

Le stelle, i pianeti, gli esseri viventi, tutto ciò che ci circonda è fatto di materia. La materia è fatta di atomi, piccole particelle che una volta si credevano indivisibili. Atomo, infatti, è una parola che deriva dal greco e significa proprio "che non si può dividere". Invece l'atomo è costituito da elettroni ruotanti attorno a un nucleo, fatto di protoni e neutroni, e dentro queste particelle ci sono i quark. Andiamo verso il sempre più piccolo dei costituenti della materia, per indagare quelle che a lungo si sono definite come le particelle elementari. Abbiamo anche scoperto che un fascio di particelle, accelerato quasi alla velocità della luce e lanciato contro un bersaglio materiale, può rompere i nuclei e permetterci di scoprire e studiare quark e altre particelle. Molte di esse esistevano solo ai primordi dell'universo, per una frazione di secondo dopo il Big Bang, quando l'energia si trasformò in materia. Ecco quindi che la fisica delle particelle operata sulla

Terra ci avvicina all'astronomia.

Il CERN, sigla che sta per "Organizzazione Europea per la Ricerca Nucleare", è il più grande laboratorio scientifico del mondo. La lettera C della sigla ha ragioni storiche, la fondazione avvenne per volere del "Consiglio europeo per la ricerca nucleare". Nei suoi laboratori si possono ricreare quelle stesse condizioni energetiche dell'inizio dell'universo e quindi osservare la formazione di nuova materia e del suo opposto, l'antimateria. Con questi studi sperimentali e teorici si riescono a capire le leggi fondamentali della Natura. Quest'anno il CERN compie 70 anni. Fu proprio nel periodo che seguì la seconda guerra mondiale, quando molti scienziati europei sfuggiti al nazismo operavano negli Stati Uniti, che si sentì il bisogno di fondare un centro per la ricerca d'avanguardia che potesse ridare il meritato prestigio all'Europa nel campo della fisica. Nel 1952 dodici Paesi europei, tra i quali la Svizzera, riuni-



rono un consiglio di scienziati per tradurre il sogno in realtà. Il 29 settembre 1954 nacque il CERN di Ginevra. Il primo direttore generale fu Felix Bloch, fisico svizzero poi naturalizzato statunitense, uno di quei cervelli che avevano lasciato l'Europa fin dagli anni '30, insignito nel 1952 del premio Nobel per la fisica per la scoperta della risonanza magnetica nucleare. Ebbi la fortuna di incontrarlo negli anni '70 e di intervistarlo per la nostra radiotelevisione. Una persona squisita.

La mia vita professionale si è spesso incrociata con scienziati attivi al CERN, anche perché diversi miei compagni d'università vi hanno lavorato. Fin dagli anni '60, quando ero studente di fisica all'Università di Milano, un mio professore, Tonino Pullia, mi parlava della sua partecipazione alle ricerche del CERN con la camera a bolle, racconti che accendevano la mia fantasia. In realtà si trattava di un "semplice" rivelatore di particelle, cioè di uno strumento usato dalla fisica spe-

perimentale per rivelare, tracciare e identificare le particelle nucleari che lo attraversavano. Era un grande recipiente metallico cilindrico di 5 metri, riempito da un liquido surriscaldato e compresso, circondato da un grosso magnete che defletteva le particelle cariche.

Oggi una camera a bolle, Gargamelle, è un reperimento storico, trasformato in monumento nel giardino del CERN. I rivelatori di oggi sono gioielli dell'elettronica e hanno raggiunto le dimensioni di 46 metri di lunghezza e 25 metri di diametro (la metà della Cattedrale di Notre Dame). Perché questo gigantismo? Mi rendo conto che il discorso si fa difficile. Bisogna ricordare com'è fatto il laboratorio del CERN, il più grande del mondo. Il primo acceleratore di particelle circolare fu messo in funzione nel 1959, era il Sincrotrone a Protoni (PS). Seguirono altri 4 "collisionatori", sempre più grandi, nel 1965, 1973, 1989 e 2009. Per gli ultimi due si è scavata sottoterra, a 100

In alto: il centro di calcolo del CERN nel 2017. Copyright: Robert Hradil, Monika Majer/ProStudio22.ch
Sotto un momento di gioia nella sala di controllo in occasione di un esperimento con l'LHC.
 © 2009 CERN

FORTEZZA SASSO SAN GOTTARDO



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

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

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

Metro del Sasso e piattaforma panoramica spettacolare

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

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



SASSO
SAN GOTTARDO

www.sasso-sangottardo.ch



metri di profondità, una galleria anulare lunga 27 km, che passa sotto Ginevra -Meyrin e sconfina in Francia. Dentro questo anello funziona tuttora l'LHC (Large Hadron Collider), che con grandi magneti superconduttori e vari dispositivi accelera fasci di particelle costituiti da alcuni di quei componenti della materia che stanno all'interno degli atomi. I fasci vengono allineati nelle opposte direzioni e tenuti paralleli tra loro. Corrono all'interno della struttura in un tubo dove è stato fatto il vuoto e le particelle con l'accelerazione raggiungono velocità prossime a quella della luce (300mila km al secondo). Al momento opportuno si fanno deviare i fasci, che sono fatti scontrare frontalmente in corrispondenza di 4 caverne, le sale sperimentali nelle quali sono montati i giganteschi rivelatori. L'energia liberata dalle collisioni produce nuove particelle di cui si vedono e misurano le tracce. Oltre 100 anni fa Albert Einstein formulò l'equazione che ci dice che l'energia è legata alla massa e viceversa, per cui più energia si sviluppa nell'urto e più si producono nuove particelle pesanti. Alcune erano presenti al momento della nascita dell'universo. Sono queste particelle l'oggetto delle indagini del CERN ed è per questo che negli anni si sono costruite macchine acceleratrici sempre più grandi e potenti. Non si parla più di fisica delle particelle elementari, ma di fisica delle alte energie. I giornali ogni tanto se ne occupano, cercando di stuzzicare l'attenzione del pubblico con parole altisonanti. Per esempio il bosone di Higgs (che valse il premio Nobel a Peter Higgs che ne aveva predetto l'esistenza) era stato definito la particella di Dio. Parliamo di una ricerca fondamentale, indirizzata verso la conoscenza, parecchio difficile da capire per il grande pubblico. Una ricerca che oggi coinvolge 23 Stati membri e 10 Stati membri associati, e riunisce una comunità di oltre 17mila persone con più di 110 nazionalità, e che necessita di enormi capitali e dispendio di energia.

Importanti successi della fisica si devono agli esperimenti del CERN: nel 1974 la scoperta della corrente debole neutra nella camera a bolle Gargamelle; nel 1983 la scoperta dei bosoni W e Zeta zero. Già nell'ottobre 1980 avevo intervistato sul posto Carlo Rubbia, che con Simon van der Meer stava montando al CERN l'apparecchiatura che li avrebbe portati al successo. Nel 1984 i due ricevettero il Nobel per la scoperta del bosone W. Nel 1992 il premio Nobel toccò a Georges Charpak, attivo al CERN, per l'invenzione e lo sviluppo dei rivelatori di particelle conosciuti come camere a multifili. Nel 1995, sempre a Ginevra,

vi fu la prima creazione di atomi di anti-idrogeno. Ogni volta che si producono particelle si rivelano anche le loro antiparticelle, identiche, ma di carica opposta. Quindi possiamo dire che l'antimateria esiste. Abbiamo anche visto che, entrando in contatto, materia e antimateria si annichilano vicendevolmente liberando energia. Al tempo del Big Bang c'erano entrambe. Ma nell'Universo materiale che noi vediamo, dov'è finita l'antimateria? È uno dei tanti misteri per ora senza risposta, ma che le ricerche astrofisiche e quelle del CERN potrebbero svelare. Poi, nel 2012, il successo per la prova del già ricordato bosone di Higgs. Per fare ricerche di punta al CERN si sono sviluppate tecnologie di punta, con benefici pratici anche per altri settori. Tra l'altro il CERN è stato la culla di apparecchiature, come la PET, oggi largamente usate nella diagnostica medica e per la cura dei tumori. Altre applicazioni scaturite da queste ricerche interessano le tecnologie per la sicurezza, la sterilizzazione dei cibi, la trasmutazione delle scorie nucleari. Di eccezionale importanza mondiale la nascita al CERN, nel 1989, del World Wide Web, il www, mezzo di comunicazione di massa che tutti usiamo col computer. Nacque da un'idea di Tim Berners-Lee a margine di un progetto di ricerca. Si cercava una maniera efficiente per scambiarsi i dati tra chi lavorava a diversi esperimenti. Berners-Lee sviluppò il primo browser e le infrastrutture che servono il Web. Il 30 aprile 1993 il CERN annunciò che il World Wide Web sarebbe stato libero e gratis per tutti. Quest'anno, in Svizzera e negli Stati membri, si celebrano i 70 anni del CERN con una serie di avvenimenti e attività per ogni pubblico. L'attuale direttrice generale, Fabiola Gianotti, nel discorso di apertura delle celebrazioni lo scorso 25 gennaio, ha affermato: "Sono convinta che le realizzazioni del CERN in questi 70 anni di vita, che ci hanno visto alla punta della conoscenza scientifica e dell'innovazione tecnologica, sono la prova che è possibile arrivare ai risultati mettendo da parte le nostre differenze e operando insieme per il bene comune. Possiamo essere una sorgente di ispirazione per il mondo intero".

Foto: Una catena di magneti a dipolo dell'LHC all'interno del tunnel al punto 1 (ATLAS) verso la fine del Long Shutdown 2 (LS2). Samuel Joseph Hertzog © 2021 CERN. In piccolo, la camera a bolle Gargamelle, esposta nel giardino del Museo Microcosm al CERN.

“Lifestyle migration”

Spiagge tropicali o vette inviolate: come l'idea di una meta da sogno in cui vivere ha dato vita a nuove migrazioni

di Veronica Trevisan

La chiamano “lifestyle migration” ed è un concetto coniato dagli studiosi negli ultimi anni, per indicare un tipo particolare di migrazione umana. Il termine potrebbe essere tradotto con “migrazione per stile di vita”: si tratta di un fenomeno che esiste da tempo ma che negli ultimi decenni è in crescita, tanto da essere diventato sempre di più oggetto di studi. Si verifica quando si sceglie di spostarsi a vivere altrove non tanto (o non principalmente) per motivi economici o per sfuggire a guerre, povertà o situazioni instabili, quanto piuttosto per raggiungere luoghi che corrispondono al proprio ideale di vita, con i quali ci si sente in sintonia e dove si crede di poter meglio realizzare se stessi. Si arriva addirittura a idealizzare certe mete, costruendosene un'immagine aderente alle proprie convinzioni e aspettative (andando naturalmente incontro anche a problematiche e delusioni). Talvolta la meta prescelta corrisponde al luogo di provenienza della propria famiglia e va quindi a rispondere a un bisogno di “ritorno alle origini”. Questa scelta può essere definitiva o parziale: in questo caso si mantiene una sede primaria, dove si conservano attività e beni, e si sceglie una seconda sede, non troppo lontana dalla prima, dove trasferirsi saltuariamente, costruendola attorno ai propri desideri. Si tratta delle cosiddette “seconde case”, mete di vacanza e di fuga dallo stress della vita lavorativa. Si parla anche di residenza “multilocale”, ossia in più luoghi, resa possibile grazie alle nuove opportunità di lavoro da remoto (con la pandemia questo fenomeno si è ulteriormente ampliato), alla tecnologia, ad attività che non richiedono per loro natura una presenza continuativa nel luogo di lavoro (management, consulenza, media, ecc.) ma anche alla pratica di attività artigianali, dove poter meglio esprimere se stessi e la propria creatività.

La lifestyle migration è una pratica diffusa ovunque nel mondo, tanto che esistono seminari per aiutare le persone a scegliere il loro luogo del cuore e riviste come *International Living* che spiegano come vivere meglio all'estero, comprendere le leggi locali, le transazioni immobiliari, gli atteggiamenti culturali e anche conoscere “persone che la pensano come noi”. Mete particolarmente apprezzate sono Costa Rica, Panama, Portogallo, Francia, Spagna, Grecia. Le categorie in base alle quali si valutano queste destinazioni sono il clima, l'ambiente naturale, il costo della vita, i servizi, la facilità nel trovare casa. Questa scelta coinvolge persone di età diverse, da giovani in piena vita lavorativa a pensionati in cerca di un nuovo inizio. In Cina si sono condotti degli studi su come sempre più persone si impegnino a costruirsi una “casa ideale” articolata in elementi spaziali definiti e pratiche quotidiane precise e condivise. In Europa il fenomeno è ampiamente diffuso e anche in Svizzera sta crescendo, tanto che in ambito universitario si sono condotte diverse ricerche, come quella, nel 2017, dell'Università di Friburgo e di HES-SO Valais-Wallis, Università di Scienze applicate e arti.

Il richiamo delle Alpi

A livello europeo e anche svizzero un ruolo centrale lo svolgono le Alpi. È noto che da sempre, nella mitologia e nelle antiche religioni, le montagne sono associate all'idea di dimensione inaccessibile, pura. Per il loro protendersi verso il cielo



sono state immaginate come sede delle divinità, mentre grotte e ghiacciai sono stati popolati di creature mitologiche, quali giganti, troll, nani custodi di tesori ed eteree fate.

A partire dal diciottesimo secolo le Alpi sono diventate sempre di più oggetto di scoperta e di esplorazione, grazie anche all'influenza culturale della letteratura e all'esperienza del Grand Tour, dove ricchi rampolli di tutta Europa intraprendevano viaggi alla scoperta dell'Europa. Con l'emergere di una sensibilità romantica la montagna veniva vista come un luogo misterioso, pericoloso ma affascinante. Dagli anni Cinquanta del Novecento questo sentimento di diffusa attrattività fu uno stimolo per il turismo, dove i villaggi montani erano presentati come spazi abitati da gente "autentica", custode di antichi saperi. In poco tempo si sono moltiplicati parchi, strutture per attività sportive, sentieri per passeggiate, bagni termali, abitazioni riqualificate che al tempo stesso valorizzavano comfort e stile di vita "tradizionale", cibo ecologico o prodotti a km zero. La montagna quindi si è trasformata da luogo talvolta aspro e ostile a spazio del sogno, dello svago e dell'evasione, attirando sempre più persone. Gli studi condotti in Svizzera confermano che le persone che si trasferiscono in montagna associano a questo tipo di ambiente l'idea di calma, crescita interiore, opportunità di svolgere attività di vario genere stando "immersi nella natura". Gli intervistati hanno fatto emergere soprattutto il concetto di "qualità di vita", intesa come serenità emotiva, stabilità economica e politica, quiete, mancanza di elementi di stress. Va detto che questo fenomeno ha diverse sfaccettature: da un lato va a beneficio anche delle comunità preesistenti, le quali a volte vedono la riapertura di negozi o la riqualificazione di strutture abitative precedentemente in rovina, dall'altro queste si trovano a dover affrontare un aumento dei prezzi delle abitazioni e dei prodotti nei negozi, che corrispondono al potere di acquisto dei nuovi arrivati ma non al loro. Inoltre, il fenomeno non è diffuso ovunque: in molte valli si assiste ancora a un

forte spopolamento che ha indotto diversi comuni, anche in Ticino, a intraprendere delle iniziative per rendere attrattive le abitazioni in aree di montagna.

La ricerca della natura

In ogni caso, nella scelta di andare a vivere altrove, la natura gioca un ruolo fondamentale. Una natura però idealizzata e adattata alle esigenze dell'uomo contemporaneo, quindi dotata di tutti i servizi e non da tutti vissuta con un atteggiamento ecologico. Del resto, il concetto di "natura" non è neutro ma si è evoluto nel corso della storia. Nel diciassettesimo secolo si iniziò a percepire l'uomo come *altro* dalla natura. Da un lato c'erano la cultura e la società e dall'altro la natura e l'ambiente selvaggio. Nella cultura occidentale questa idea rimane tuttora e la natura conserva l'ambivalente significato di luogo indifferente o addirittura ostile e di spazio paradisiaco e inviolato. Nel corso dei decenni e con la crescita del ruolo delle città, queste ultime hanno visto accrescere la loro funzione di spazi di benessere e di cultura, mentre l'ambiente rurale veniva visto come povero e arretrato. La città è quindi stata, nel corso dell'ultimo secolo, una meta attrattiva, associata all'idea di ricchezza e di lavoro. Ma è stato proprio con la crescita del benessere che le cose sono cambiate e che si è tornati a rivolgere l'attenzione ai luoghi naturali. Che siano spiagge del Mediterraneo o pittoreschi villaggi montani, si cercano spazi ameni dove ripensare la propria vita a un ritmo diverso e meno frenetico. Chissà che questo non porti a generare un circuito virtuoso che aiuti le persone a vivere in modo sempre più consapevole e rispettoso del mondo e degli altri.





Alla scoperta dei lettori e-book e dei libri digitali

di Silvano Marioni

Nell'era digitale, gli e-book stanno rivoluzionando il modo in cui leggiamo, offrendo una comoda e versatile alternativa ai libri cartacei. In sostanza un e-book è la versione digitale di un libro, che può essere letto su una vasta gamma di dispositivi, come lettori di e-book, tablet, smartphone e computer.

La storia degli e-book ha avuto inizio circa 30 anni fa, quando furono fatti i primi tentativi di trasferimento dei libri in formato elettronico, per poterli leggere sugli schermi dei computer. Alla fine degli anni '90, furono presentati i primi lettori di e-book dedicati, ma solo nella seconda metà degli anni 2000 gli e-book cominciarono a diffondersi realmente, grazie anche all'entrata nel mercato di Amazon con il Kindle, il primo lettore di e-book di successo, e alla sua offerta di titoli in formato digitale. Oggi, circa un terzo dei libri pubblicati a livello mondiale è in formato digitale. Le statistiche globali del 2023 rivelano che gli e-book rappresentano il 34% delle vendite totali di libri, mentre i libri cartacei detengono ancora una quota del 66%. La maggior parte dei nuovi titoli viene generalmente pubblicata in contemporanea sia in formato cartaceo che digitale.

Tanti libri in poco spazio

La loro caratteristica principale, il formato digitale, consente di memorizzarli e leggerli su un dispositivo elettronico senza occupare spazio fisico. Questo offre numerosi vantaggi, tra cui la portabilità – avere una biblioteca personale sempre con sé su un lettore di e-book – e la riduzione dell'ingombro, permettendo di archiviare un grande numero di libri in uno spazio estremamente ridotto. Inoltre, molti lettori di e-book offrono funzionalità avanzate che arricchiscono l'esperienza di lettura, come la ricerca nel testo, un dizionario integrato, la traduzione, la regolazione della dimensione dei caratteri e la modalità di lettura notturna. Ciò consente di personalizzare l'esperienza di lettura in base alle proprie esigenze. Con un lettore di e-book, è possibile

accedere a migliaia di titoli in qualsiasi momento, 24 ore su 24. Basta collegarsi a un sito e, con un clic, si può scaricare un e-book e iniziare subito la lettura. Inoltre, gli e-book sono spesso più economici delle versioni cartacee e, grazie alla memorizzazione sul cloud, possono essere letti su diversi dispositivi, sincronizzando i segnalibri per riprendere la lettura esattamente da dove la si era interrotta.

Tuttavia, gli e-book presentano anche alcuni svantaggi. In primo luogo, dipendono dalle batterie dei dispositivi di lettura per funzionare, quindi se la batteria si esaurisce o non si ha accesso all'elettricità, la lettura è impossibile. Inoltre, la lettura prolungata su schermi retroilluminati può essere faticosa per gli occhi, più della lettura su carta. Infine, alcune persone avvertono la mancanza della fisicità e del coinvolgimento tattile che i libri tradizionali offrono, ai quali sono spesso emotivamente legati, considerandoli oggetti da collezionare e conservare.

A ognuno il suo dispositivo

Esistono diversi tipi di dispositivi elettronici per la lettura degli e-book, ognuno con i suoi vantaggi e svantaggi. I lettori di e-book dedicati, come Kindle, Kobo o Tolino, offrono un'esperienza di lettura simile alla carta, con un'ottima leggibilità anche alla luce solare e una lunga durata della batteria. Sono ideali per il lettore abituale, poiché sono leggeri e consentono la lettura per lunghi periodi senza affaticare gli occhi. Tuttavia, questi dispositivi spesso mancano di funzionalità audio e visualizzazione a colori. Ciò limita la fruizione di alcuni contenuti, come ad esempio audiolibri o documenti a colori.

Invece i tablet, che utilizzano sistemi operativi come iOS (dispositivi Apple) o Android (dispositivi Samsung, Xiaomi, Huawei e altri), offrono una maggiore versatilità rispetto ai lettori di e-book dedicati. Oltre alla lettura di e-book a colori, permettono di utilizzare una vasta gamma di app e di fruire di contenuti multimediali, come audiolibri-

bri e video, rendendoli particolarmente adatti a chi vuole un dispositivo multifunzione. Tuttavia, i tablet presentano alcuni svantaggi: hanno una durata della batteria inferiore, richiedendo ricariche più frequenti e hanno schermi retroilluminati che possono causare un maggiore affaticamento degli occhi durante sessioni di lettura prolungate.

Gli smartphone, sempre a portata di mano, possono anch'essi essere usati come lettori di e-book, ma hanno schermi piccoli che rendono la lettura meno confortevole e presentano più distrazioni a causa delle notifiche e delle app.

Infine, i computer, con i loro schermi grandi, sono dispositivi multifunzione, ma poco portabili e scomodi per le lunghe letture a causa della postura richiesta.

Per leggere gli e-book su dispositivi non dedicati, come smartphone, tablet o computer, è necessario installare un'applicazione specifica per la lettura (come indicato nel riquadro qui accanto). Una volta installata l'app, questi dispositivi possono essere utilizzati in modo molto simile ai lettori di e-book dedicati. Gli e-book sono disponibili in diversi formati, ciascuno con caratteristiche e compatibilità specifiche. La scelta del formato più adatto dipende dal dispositivo di lettura utilizzato e dalle preferenze individuali. I formati più comuni e importanti sono:

- **ePub**: lo standard aperto più diffuso, compatibile con la maggior parte dei dispositivi di lettura, compresi i nuovi Kindle. Permette la riformattazione del testo e il ridimensionamento dei caratteri per adattarsi alle preferenze del lettore.
- **mobi/AZW**: formati utilizzati solo da Amazon per i suoi dispositivi Kindle, che offrono funzionalità simili all'ePub.
- **PDF**: un formato che mantiene l'impaginazione originale del libro, inclusi layout, immagini e grafici ed è compatibile con tutti i lettori di e-book.
- Altri formati meno comuni, come txt, doc e html, possono essere utilizzati per la lettura su dispositivi specifici o per scopi particolari.

Dove comprare gli e-book

È possibile acquistare gli e-book da diverse piattaforme a pagamento, come Amazon Kindle Store, Kobo eBooks, Apple Books e Google Play Libri. Inoltre, è possibile acquistarli nei negozi online delle principali case editrici e scaricarli dalle principali biblioteche pubbliche. Ad esempio, il Sistema bibliotecario ticinese offre il servizio di download degli e-book, gratuito per tutti gli utenti provvisti di Tessera Utente Sbt.

Esistono siti web che permettono di scaricare gratuitamente gli e-book (come indicato nel riquadro qui accanto). Si tratta di opere di pubblico dominio, ovvero opere i cui diritti d'autore sono scaduti, oppure che sono state rese disponibili gratuitamente dagli autori stessi. In questi siti troviamo un'ampia selezione di classici della letteratura, saggi e altre opere in lingua italiana. Tuttavia, gran parte degli e-book, come i bestseller o le novità editoriali, sono a pagamento e devono essere scaricati dai siti delle piattaforme a pagamento o delle case editrici.

Gli e-book sono un'ottima occasione per accedere alla letteratura e alla conoscenza. Sono pratici, portatili e offrono un'ampia gamma di titoli disponibili, rendendoli uno strumento indispensabile per chiunque ami leggere. Gli e-book permettono di accedere ad opere di narrativa, saggistica, poesia, testi scientifici, guide turistiche e molte altre tipologie di pubblicazioni, offrendo un'esperienza di lettura pratica e senza confini. Inoltre, grazie ai siti web che permettono di scaricare gratuitamente opere di pubblico dominio, gli e-book sono un'opportunità straordinaria per rendere i libri alla portata di tutti.

App per la lettura di e-book

Esistono diverse applicazioni gratuite per la lettura di e-book su vari dispositivi, disponibili per il download dagli app store dei relativi sistemi operativi. Ecco alcune delle più popolari:

- **Calibre** (scaricabile per Windows, macOS, Linux). Calibre è un software open-source che offre diverse funzionalità, tra cui la lettura di e-book, la gestione della libreria, la conversione di formati e la sincronizzazione con i dispositivi.
- **Kindle App** (scaricabile per Windows, macOS, iOS, Android). L'applicazione di Kindle consente di leggere gli e-book acquistati su Amazon e supporta anche file PDF e mobi. Grazie alla sincronizzazione con l'account Amazon, è possibile accedere alla propria libreria da qualsiasi dispositivo.
- **Apple Books** (scaricabile per macOS, iOS). Preinstallato su dispositivi Apple, Apple Books permette di leggere e-book in formato ePub e PDF. L'applicazione offre diverse funzionalità, come la regolazione delle dimensioni del testo, la possibilità di evidenziare parti di testo e di aggiungere note.
- **Google Play Libri** (scaricabile per Android, iOS, Web). L'app di lettura di Google supporta i formati ePub e PDF e sincronizza le librerie tra i vari dispositivi associati all'account Google.
- **Kobo Books** (scaricabile per Windows, macOS, iOS, Android). L'app di Kobo permette di leggere gli e-book acquistati sul Kobo Store e supporta anche file ePub, PDF di altra provenienza. L'applicazione offre funzionalità come la regolazione delle dimensioni del testo, la possibilità di evidenziare parti di testo e di aggiungere note.

E-book gratuiti in rete

Ecco un elenco dei principali siti web da cui è possibile scaricare e-book gratis in modo completamente legale:

- **Progetto Gutenberg** (www.gutenberg.org): iniziato nel 1971 con l'obiettivo di costituire una biblioteca elettronica, oggi ha oltre 70'000 titoli tra cui molti in italiano.
- **Wikisource in italiano** (it.wikisource.org): è la biblioteca online di testi di pubblico dominio, con oltre 10'000 titoli in italiano liberamente accessibili.
- **Liber Liber** (www.liberliber.it): si tratta del più noto portale italiano dedicato agli e-book con oltre 4'000 titoli, principalmente classici della letteratura italiana e internazionale.
- **eBookGratis** (www.ebookgratis.net): è un portale dedicato non solo al mondo degli ebook, ma anche a riviste, fumetti, saggi e raccolte di racconti.
- **Archive.org** (archive.org): è una piattaforma con e-book gratuiti ma anche software, brani musicali e film che non sono più protetti da copyright.
- **Kindle Store** (www.amazon.it/eBook-Gratuiti): anche nel Kindle Store di Amazon si possono trovare alcuni e-book gratuiti, generalmente per periodi promozionali limitati.
- **Apple Books** (<https://books.apple.com/it/charts/top-free>): il Book Store di Apple offre alcuni e-book gratuiti, soprattutto classici della letteratura.

In occasione del suo 90esimo, la Società Pensionati Federali Ticino e Moesano (PFTM) – che quest'anno festeggia il suo secolo di vita! –, aveva ripercorso la sua storia pubblicando un libro di 120 pagine contenente la testimonianza di una ventina di persone che avevano svolto la loro attività alle dipendenze della Confederazione o presso le ex Regie federali. Tra queste uno dei testi più singolari è senza dubbio quello scritto dal nostro socio ATTE Mario Maldini, il quale, in veste di Capotreno, ha vissuto sui vagoni FFS tante di quelle vicissitudini da riempire le pagine di un romanzo, un lungo romanzo. Di fatto, Mario Maldini, le ha tutte messe nero su bianco: «Scrivere era la mia passione – mi ha confidato – Cinque voluminosi raccoglitori testimoniano le mie “avventure” vissute in servizio, quale agente di prevenzione furti: le numerose lettere di complimenti e ringraziamenti da parte dei Capi delle diverse Polizie cantonali che gelosamente conservo, lo possono testimoniare.» Se volete leggere la sua storia, andate a pagina 28 del libro “90 anni di Storia” della PFTM, che si può comodamente leggere in versione PDF entrando nel sito www.pftm.ch, sotto la voce pubblicazioni. Qui vi lasciamo in compagnia di alcuni aneddoti che Mario Maldini ha selezionato per noi. A settembre ve ne regaleremo ancora qualcuno! Buona lettura.

Storie di un capotreno

CLOCHARDS TRENO-DIPENDENTI Ricordi di viaggio.

Chi ha avuto il piacere di scortare o frequentare i treni notturni, nei tempi di maggior splendore delle nostre ferrovie sulle tratte Basilea/Zurigo – Chiasso e viceversa, non avrà dimenticato questi strani personaggi.

Sarà stato il grande fascino che esercitava il treno oppure l'esigenza di avere uno scenario (o meglio un rifugio?) diverso ogni giorno con le molteplici libertà di movimento, che ha spinto un folto gruppo di “vagabondi” per scegliere questo modo di vivere? L'abbonamento generale permetteva loro infatti di trascorrere il maggior tempo della notte e del giorno in questo modo.

L'ingegnere, Banana, Felice, gli sposini, Jesus Cristo Superstar e l'anziana donna.

Si era guadagnato l'appellativo di Ingegnere grazie ad incomprensibili, per noi, forme geometriche e fantasiosi disegni che tracciava su innumerevoli fogli durante i suoi viaggi o nelle sale d'aspetto. Spingeva il suo carrello e una capiente borsa lungo i marciapiedi sostando e fru-



gando, ahimè, nei cestini per rifiuti, sicuro di recuperare qualche tozzo di pane da mettere sotto i denti. Succhiava l'ultima goccia da apparenti bottiglie vuote o dai cartoni di latte abbandonati.

Banana era un ometto sulla settantina, ricurvo, (motivo del soprannome) tutto pelle ed ossa. Annunciavano il suo arrivo davanti al treno due scarponi militari chiodati (ereditati da chissà chi) che trascinava con tanta fatica. Per il pestilenziale tanfo che l'accompagnava, entrare in una sala d'aspetto da lui precedentemente occupata era impresa per soli coraggiosi! Si accontentava di utilizzare un sedile ribaltabile presente nei lunghi corridoi delle carrozze internazionali italiane. A malapena riusciva a sfiorare il pavimento.

Il **Signor Felice** lo si scopriva mimetizzato e rannicchiato in un coupé oscurato di 1 classe di una vettura FS. Convinto che

tutto il suo prossimo fosse affetto da malattie contagiose, affrontava il controllo dei biglietti con particolare attenzione. Tappate le vie respiratorie con l'inseparabile Corriere della Sera, la faccia rivolta verso la finestra aperta per l'occasione, ci mostrava dietro le spalle, da vero contorsionista, il suo abbonamento generale. Richiudeva lui stesso con impeto la porta accompagnando la nostra uscita e il nostro tiepido grazie con una valanga di maledizioni. Nessuno veniva risparmiato.

E la **matura coppia di “sposini” ultrasettantenni** in perenne viaggio di nozze? Salivano sul treno mano nella mano sulla “loro” vettura guadagnando immediatamente i servizi igienici: l'acqua sparsa sul pavimento confermava che, loro, non avevano dimenticato certe buone regole. Li ritrovavo riposati al Buffet di Zurigo (ore 06.40) per la prima colazione.

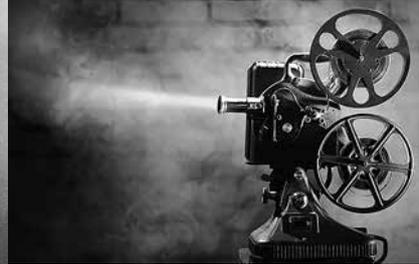
Non poteva passare inosservato un vero personaggio felliniano. Un'asta con la bandiera svizzera, un carrettino di legno con tutto il suo bagaglio, l'inseparabile bambola (in plastica naturalmente) e, su un berretto una vistosissima insegna: **Jesus Cristo Superstar**. Una ballonzolante pipa appenzellose fra i denti lasciava spazio ad un accattivante sorriso.

Usava sdraiarsi, le gambe penzoloni verso il corridoio su sedili tremendamente duri e scomodi di una vettura leggera delle FFS agganciata a Chiasso all'IC 386 (treno regolarmente utilizzato da questi nottambuli) e riservata al traffico locale. **L'anziana donna** non desiderava altro: poter dormire! L'olezzo spaventoso che emanava suscitò quella notte tante proteste da parte dei viaggiatori. Ci fu chi le suggerì di restarsene a casa. Ricordo la risposta che raggelò l'ambiente: “Cari me sciuiri, bisognarens avegla na cà!” (Cari miei signori, bisognerebbe averla una casa).

Ora che i treni notturni sono stati cancellati, mi chiedo dove saranno finiti gli ultimi romantici della ferrovia. Alcuni avranno probabilmente intrapreso l'ultimo e definitivo viaggio. Altri saranno “parcheggiati” in uno di quegli Istituti dal nome melanconico: l'unica casa che non avrebbero mai desiderato! Posti nella condizione di poter scegliere, sono convinto che i vari **Banana e Ingegnere** avrebbero raggiunto il...“capolinea” ancora una volta a modo loro: **su uno sferragliante treno.**



© Patrick Swirc / All rights reserved to the Locarno Film Festival



GIUGNO

di Marisa Marzelli

Se nel mondo di lingua anglosassone l'estate è importante per i nuovi film (basti pensare nel 2023 al fenomeno "Barbenheimer" – cioè la distribuzione in contemporanea dei due blockbuster rivelatisi pigliatutto ai botteghini: *Barbie* e *Oppenheimer* – con l'effetto di trascinarsi in tutto il mondo), nel resto d'Europa la stagione calda è il momento privilegiato dei grandi Festival (che diventano vetrine dei film più attesi in autunno e a Natale). A partire da Cannes, conclusosi da poco.

Il nostro appuntamento cinematografico imperdibile è invece il Festival di Locarno (7-17 agosto) che, dopo aver salutato nel 2023 il suo storico presidente Marco Solari (dal 2000 al 2023, nominato poi presidente onorario), è tutto da scoprire nella intenzioni di chi viene dopo di lui, cioè la collezionista d'arte, mecenate, impresaria svizzera Maja Hoffmann, classe 1956, tra l'altro fondatrice e presidente della Fondazione Luma che ad Arles, in Francia, rappresenta una piattaforma sperimentale e interdisciplinare dedicata alla produzione di mostre, arte, idee, ricerca e altro. Se Solari era onnipotente, Maja Hoffmann sarà, almeno all'inizio, comprensibilmente più defilata: non ha nemmeno partecipato di persona all'assemblea generale del Festival, a inizio maggio. La continuità è però assicurata dal direttore artistico Giona Nazzaro.

Si può già pronosticare che in agosto sarà un successo la Retrospektiva, realizzata in collaborazione con la Cinémathèque Suisse e dedicata alla casa produttrice Columbia Pictures, che compie cento anni. Verranno riproposti titoli classici e meno noti dello Studio hollywoodiano, tra l'avvento del sonoro e la fine degli Anni '50. Di prestigio anche l'annunciato Pardo d'onore Manor, che verrà consegnato il 16 agosto in Piazza Grande alla cineasta neozelandese Jane Campion (nella foto). Autrice di nove lungometraggi e miniserie tv, Campion è stata la prima donna a vincere la Palma d'oro a Cannes (*Lezioni di piano*, 1993) ed è tornata alla grande nel 2021 con

Power of the Dog, vincitore del Leone d'argento alla Mostra di Venezia. Il film, candidato a 12 Oscar, ha vinto per la miglior regia.

Il resto dell'offerta festivaliera si scoprirà più avanti, ma è probabile che la prima edizione dell'era Maja Hoffmann non si distanzia molto dallo stile precedente. Per i grandi cambiamenti, ammesso che la nuova governance intenda farne, ci vorranno tempi più lunghi.

In attesa del cartellone di Locarno, ecco un altro paio di anticipazioni su altrettanti Festival internazionali estivi che in qualche modo hanno a che fare con la Svizzera.

Marco Müller nuovo direttore a Taormina

Al 70. Festival di Taormina (12-19 luglio) arriva una vecchia conoscenza di Locarno, di cui è stato direttore dal 1992 al 2000. Produttore, docente, "fabbricante di cinema" dal curriculum impressionante, il 70enne Müller (che risiede in Cina) ha diretto anche il Festival di Rotterdam, il Nuovo Cinema di Pesaro, la Mostra di Venezia, la Festa del cinema di Roma, i Festival asiatici di Pingyao e Macao ed è, agli occhi degli organizzatori, l'uomo giusto per rilanciare il Festival siciliano, che ultimamente aveva perso smalto ma vanta una grande tradizione e l'ineguagliabile scenografia dello straordinario Teatro Antico.

Il nuovo film di Barras (*La mia vita da zuchina*) ad Annecy

All'Annecy International Animation Film Festival (5-15 giugno), il più antico e importante nel campo dell'animazione, parteciperà in concorso anche il regista romando Claude Barras, autore de *La mia vita da zuchina*, vincitore nel 2016 dell'Annecy Cristal come miglior lungometraggio, che gli aprì la strada alle nomination agli Oscar e al Premio del cinema europeo. Barras presenta il suo secondo film in stop motion *Sauvages!*, una coproduzione svizzera d'impronta ecologista.



Anker
1898

Albert Anker (1831-1910)

‘pittore nazionale svizzero’

di Claudio Guarda

La Fondation Pierre Gianadda presenta fino al 30 giugno una mostra dedicata ad Albert Anker incentrata soprattutto sul tema dell'infanzia, soggetto molto caro all'artista segnato dalla perdita in tenera età di due dei suoi sei figli, ma non solo per questo.

Ho sempre guardato con simpatia, direi anche con affetto, alla pittura di Albert Anker. Al di là della sua indubbia perizia formale, la ragione di fondo credo sia immediatamente comprensibile: è che nelle sue pitture sentiamo odore di casa, se non la nostra quantomeno quella dei nostri nonni e bisnonni, in una Svizzera ottocentesca e preindustriale che allora aveva assai poco di urbano ed era sostanzialmente fondata su un'economia di sussistenza agricola e alpina. Perché, alla fine, quel che in genere resta come sintesi nella memoria di chi osserva l'opera di questo pittore che si divideva tra Parigi e il suo villaggio natio nella campagna bernese, è l'immagine di una comunità rurale fissata nel tempo e che basta a se stessa, con le sue proprie gioie e dolori, con le sue nascite e i suoi morti, con i suoi bambini e i suoi vecchi intenti alle varie attività del giorno, in assenza dei genitori occupati nei campi. Anker sollecita insomma corde interne in cui quasi tutti possono riconoscersi in quanto specchiano qualcosa che se non appartiene alla nostra vita presente, appartiene comunque alle nostre radici, quantomeno come testimonianza degli anni in cui, a partire dalla Costituzione del 1848, si è mossa ed è poi evoluta la storia moderna del nostro Paese: con tutto quel grande giro di pagine che ne è poi derivato sia nell'ambito socio-politico che economico.

Per tutti noi che lo guardiamo retrospettivamente da simili distanze, lasciandoci assorbire dentro il suo mondo, la sua arte sollecita richiami e rimpianti di un "paradiso perduto" (per usare una sua espressione) che in qualche modo fu anche nostro e in qualche suo aspetto vorremmo fosse ancora presente: forse per la sua serenità dei suoi bambini, forse perché ciascuno lì dentro, dal ciabattino al sarto, fa con coscienza e applicazione quanto la vita gli impone o richiede, senza lamentarsi; forse anche per la bellezza e l'armonia delle sue immagini di un 'realismo ancora classico', non intaccato da tendenze moderniste. È probabilmente per questo che egli è così amato soprattutto a livello di popolo, come dimostra il fatto che le sue opere sono state a lungo riprodotte su cartoline e calendari, in libri di storia e monete, su locandine e manifesti che si ritrovano poi affissi sulle porte di rustici come nei salotti di

case borghesi. Un vero e proprio monumento della nostra arte, tanto da venir identificato come il "pittore nazionale" che, con i suoi dipinti 'realistici', ha contribuito a formare l'identità svizzera mediante una serie di raffigurazioni che rispecchiavano la vita dei nostri villaggi nel secondo Ottocento. Ma è proprio così? A questo punto dovremmo rovesciare il cannocchiale e interrogarci su quale potesse essere l'obiettivo cui mirava Anker nel momento in cui dipingeva quelle immagini. Quello che per noi era il nostro passato, per lui era il suo presente: proiettato verso quale futuro? Ed è qui che la critica si divide.

È un dato di fatto che la sua pittura – lui che era di famiglia borghese, secondogenito di Samuel Anker diventato poi veterinario cantonale nel Canton Neuchâtel – fissa sulla tela la quotidianità di un piccolo villaggio rurale, non meglio identificato dal momento che i referenti paesaggistici sono quasi del tutto assenti nei suoi dipinti, dove mette in scena una diversificata galleria di personaggi che attendono con serietà alle loro funzioni nei vari momenti del giorno. Basti ricordare l'immagine del *Segretario comunale* (1875) con la penna d'oca stretta tra le labbra intento a leggere un dispaccio giunto da poco, per capire

Nella pagina di sinistra: Albert Anker, "Jeune fille tenant deux chats", 1888, olio su tela; qui sotto "La sieste, 1880 ca, carboncino su carta, Coll. Blocher.





Albert Anker, "Le mège",
1881, olio su tela, Coll.
Blocher

che quello è un contadino che sa leggere e far di conto, quanto basta per alternare le due attività e contribuire così, sia pure modestamente, all'evoluzione del Paese. Ma un po' ovunque, nelle sue opere, si percepisce il rispetto e l'elogio, fraterno e sentito, per la gente contadina, per i suoi valori morali.

È vero che non di rado compaiono pure altre realtà più vicine a quella sua: ragazze di buona famiglia molto ben curate ed elegantemente vestite oppure le piccole opulenti colazioni (stupende nature morte carezzate dalla luce!) delle famiglie borghesi assai diverse rispetto alla spoglia frugalità di quelle popolari o perfino alla miseria e alla fame (*La minestra dei poveri*). C'è chi si deve continuamente dar da fare per arrivare a sera e chi invece può concedersi il lusso di una appassionante lettura standosene su una comoda poltrona davanti a uno stupendo vaso di fiori... ma non ci si sente dentro l'intento di un giudizio socio-politico, l'implicita sottolineatura (per non dire ingiustizia) delle disuguaglianze sociali. È piuttosto la rappresentazione di una realtà collettiva oggettivamente diversificata che convive senza espliciti conflitti in uno stesso luogo, ognuno operando all'interno di quel ruolo e di quel cetto che il destino, o Dio, gli ha dato. È forse la sua morale borghese che viene fuori o c'è anche dell'altro?

In effetti il riferimento a Dio non è casuale. Per quanto non ricordi di aver mai visto simboli religiosi come crocefissi o Madonne negli interni di case raffigurati nei suoi dipinti, neppure nel caso di funerali, tanto da far pensare che li abbia vo-

lontariamente omessi, Anker era un uomo profondamente timorato di Dio che aveva studiato teologia fino all'età di 23 anni e, di lì a poco, sarebbe dovuto diventare pastore protestante se non fosse riuscito a convincere il padre che la sua vera vocazione era un'altra: la pittura. In realtà la fede in Dio e la morale biblica lo accompagnarono lungo il corso della sua vita come documentano le non poche opere teologiche e filosofiche ancora oggi presenti nella sua biblioteca. È da questo doppio retroterra – borghese e religioso – che muove la pittura di Anker la cui "natura – aggiunge von Tavel – poneva la pace e il compromesso davanti a tutto e non gli permette di arrivare a un aut-aut" vale a dire a sostenere l'idea di un confronto sociale. "Amo la pace più che la pittura", diceva. Contro l'eventualità di un conflitto tra il bene e il male in ambito sociale (estraneo al suo pensiero), sulla scia di Pestalozzi egli alimentava quella vena pedagogico-educativa che mette in scena modelli di buon comportamento.

Il mondo 'realistico' raffigurato da Anker, più che una raffigurazione della vera e talvolta anche cruda realtà della popolazione più disagiata, era dunque la proiezione di un piccolo mondo che si propone come ideale e universale, in cui i dissidi si appianano, la gente convive serenamente, ognuno fa quel che deve fare: i bambini giocano ma studiano anche o vanno a far la spesa, i genitori mancano di casa ma solo perché lavorano nei campi, i vecchi curano i piccoli o si informano leggendo il giornale. A tale riguardo va sottolineato il rilievo iconografico che il pittore assegna



allo studio e alla lettura, anche dei giornali politicamente profilati, come unica vera e pacifica via per crescere intellettualmente e promuovere un riscatto sociale. Ma senza scontri o rivoluzioni.

E di rivoluzioni che stavano allora profilandosi, in Francia soprattutto, ce n'erano quantomeno due: l'una, politica, si chiamava 'socialismo' e rivendicava maggiore equità sociale innescando magari anche moti di protesta sull'onda del famoso '48; l'altra, artistica, ad opera degli impressionisti, che non solo rifiutava temi, soggetti e forme della tradizione classico-accademica, ma anche il realismo sociale di Courbet, Daumier e Millet, più vicino alle istanze e alla vita del popolo, per stemperarsi in una pittura mobile e fruscante con soggetti decisamente più urbani e borghesi. Anker che, tra il '54 e il '60, si era formato a Parigi seguendo l'insegnamento classico del maestro vodese Charles Gleyre – frequentato pochi anni dopo anche dai futuri impressionisti Bazille, Monet, Renoir e Sisley – dal 1860 al 1890 ha tenuto pure un secondo studio nella capitale francese dove trascorreva gli inverni. Conosceva bene quel mondo: di sicuro nel 1874 visitò la prima mostra degli impressionisti nello studio di Nadar, ed era pure ben consapevole delle problematiche sociali ed artistiche che si dibattevano. Basti pensare al Courbet al tempo della Comune di Parigi e della Colonna Vendôme, alla sua carcerazione e poi all'esilio in Svizzera.

Non abbiamo spazio per approfondire ma, come scrisse, ad Anker interessava di più essere ricordato come "un uomo onesto piuttosto che un pittore famoso" perché rivoluzionario. Ciò

non toglie che ci sia un indubbio intento morale al fondo della sua pittura, tanto che i suoi quadri ci paiono come tessere di un mosaico che compongono l'immagine non del mondo che c'era, bensì come proiezione di un'utopia da proporre e realizzare. Ne è prova un'evidenza che mi ha sempre stupito. Per chi non conosce la biografia di Anker è facile pensare che egli abbia sempre vissuto in quel piccolo villaggio in cui è nato, ha operato e dipinto. In realtà non è affatto così. A parte i suoi reiterati soggiorni a Parigi, Anker coprì notevoli incarichi pubblici anche a livello cantonale e nazionale, fu membro del Gran Consiglio Bernese, presidente di giurie e commissioni artistiche nazionali, membro della Commissione federale di Belle Arti, viaggiò molto in Francia, Svizzera, Paesi Bassi e Italia (per ben quattro volte con lunga sosta a Firenze), e per tutto questo, oltre che per la sua pittura, nominato poi dottore *honoris causa* dall'Università di Berna. Eppure, a differenza di Corot o Turner, per fare solo due nomi, non ci sono opere che ricordino i suoi soggiorni italiani, paesaggi o città come Venezia e Firenze. La sua pittura non conosce distrazioni, non si cura di rappresentare paesaggi specifici, ignora contenziosi su stili e correnti del moderno per mantenersi fedele a un progetto in cui anche la qualità della pittura si fa immagine di armonia e bellezza. E ciò nonostante, a ben guardare, quanto a temi e soggetti, il 'realismo classicista' di Anker era di certo più vicino allo spirito di Courbet e Millet che non a certa leziosa pittura accademica di natura storica o mitologica ancora molto apprezzata nei Salon di fine Ottocento.

Albert Anker, "Deux fillettes endormies sur le fourneau, 1895, olio su tela, Kunsthau Zurich"

Raoul Fontana: il suono della modernità

di Alessandro Zanoli

Può succedere: è sufficiente una radio accesa in auto, sintonizzata sulla trasmissione di un concerto live, per far scoccare una scintilla, per realizzare qualcosa di assolutamente impreveduto. È capitato a Raoul Fontana, imprenditore luganese attivo nel settore dell'editoria. È bastata una trasmissione radiofonica per aprirgli le porte sul mondo del jazz. Lo abbiamo incontrato nel suo ufficio, all'interno della sua Fontana Print di Pregassona. Un luogo che, come vedremo, è una sorta di concentrato delle sue passioni e dei suoi interessi, non solo professionali. Ma andiamo con ordine.

«Ho cominciato ad interessarmi alla musica da giovane, come tutti, ascoltando i gruppi rock e pop più famosi e, se devo dire la verità, in quel periodo il jazz mi era un po' antipatico» ci racconta. *«Gli impegni professionali mi obbligavano a lunghi viaggi in automobile attraverso la Svizzera, e mi capitava quindi di trascorrere varie ore ascoltando musica proprio in auto. Ricordo che una sera, stanco di ascoltare sempre lo stesso Cd degli AC/DC, ho acceso la radio mentre veniva trasmesso in diretta un concerto di Estival Jazz. Era il concerto del sassofonista Chico Freeman. Senza sapere assolutamente di cosa si trattasse, ho pensato che valesse la pena di provare ad ascoltare, così per curiosità. Non era una musica facile, anzi. Ma mi intrigava proprio l'idea che ci fosse qualcosa da capire, qualcosa da scoprire. Quella curiosità mi ha spinto a cominciare a interessarmi, a ricordare nomi di musicisti e gruppi*

«Una sera ho acceso la radio mentre veniva trasmesso in diretta un concerto di Estival Jazz. Era il concerto del sassofonista Chico Freeman. Non era una musica facile, ma mi intrigava. Da allora non ho più smesso di ascoltare la musica jazz!»

e... da allora non ho più smesso!». In quel lontano 1998 (Chico Freeman, sassofonista ed esponente del jazz d'avanguardia americana suonava a Estival con il suo quartetto) il jazz è entrato a far parte dei (molti) interessi di Raoul Fontana, consentendogli col passare del tempo di costituirsi una ricchissima discoteca da oltre 2'500 album. Nel suo ufficio di Pregassona, in cui ci ha accolto per questa vivace chiacchierata jazzistica, Raoul Fontana non può fare a meno di parlarci anche delle altre sue passioni. Attorno a lui sono esposte in bell'ordine le cose che riempiono la sua vita. Lo spazio principale è riservato naturalmente all'editoria. *«Sono stato io ad iniziare questa attività all'interno della nostra azienda»*, ci spiega. *«Mio padre, che era un tipografo, non pubblicava libri. Quando mio fratello ed io gli siamo subentrati nella gestione, ci siamo suddivisi i settori: a lui la parte tecnica, mentre io invece ho assunto la parte commerciale. Quasi subito però ho pensato che mi sarebbe piaciuto pubblicare libri, magari di storia e soprattutto legati esclusivamente al nostro territorio, il Canton Ticino»*.

Assecondando questa intuizione, Fontana aveva contattato Plinio Grossi, e aveva iniziato la fortunata serie di volumi sulla storia per immagini del nostro Cantone. Poi pian piano il catalogo si è arricchito. Se si riguarda oggi a questo lungo periodo di attività editoriale, la mole delle pubblicazioni proposte dalla Fontana Edizioni è davvero notevole ed è esposta proprio in bella mostra nell'ufficio di Raoul: sullo stesso scaffale campeggiano però i caschi e i trofei automobilistici vinti dal figlio Alex. Il giovane è, come tutti sanno, un campione del volante che si è fatto onore, fin dalla più tenera età, in importanti competizioni europee e mondiali. *«Alex è il mio successore designato. Anche lui ama la cultura e l'editoria, anche se per ora la sua occupazione con le corse non gli permette di essere presente al cento per cento in azienda»*.

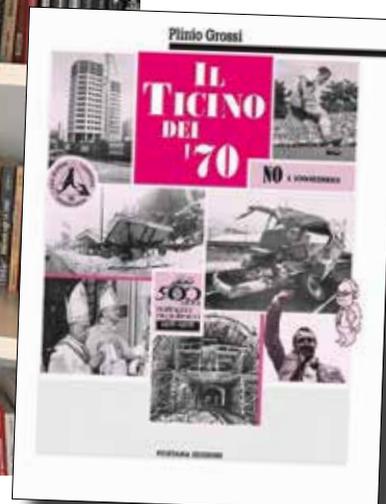
Ma torniamo all'avventura jazzistica di Raoul Fontana e a quella prima esperienza "radiofo-



Qui a lato uno degli artisti al momento preferiti da Raoul Fontana, il "visionario Sun Ra".



L'imprenditore Raoul Fontana è attivo nell'editoria. Con l'aiuto di Plinio Grossi ha pubblicato la fortunata serie di volumi dedicata alla Storia per immagini del nostro Cantone.



nica". L'ascolto del concerto aveva aperto nuovi spiragli di curiosità. Nei giorni seguenti, gli era venuto in mente di comprare il suo primo disco di jazz e, spinto dai consigli di qualche amico, aveva voluto conoscere il trombettista Miles Davis. «Mi è capitato tra le mani l'album *We Want Miles*, uno dei capisaldi della fusion elettrica moderna. Sono rimasto folgorato dal brano *Jean Pierre*, un pezzo potente, pieno di grinta... Mi sono detto "cos'è questa musica?".». Incuriosito dalla fama del trombettista americano, Fontana ha cominciato a cercare altri suoi album, venendo a scoprire man mano nomi di altri musicisti che hanno lentamente allargato la cerchia delle sue conoscenze. Uno dei suoi preferiti è ad esempio John Coltrane, di cui ha poi provveduto a procurarsi la discografia. In questo modo la spinta della curiosità ha messo in atto la nascita di una consistente discoteca personale.

«Mi sono creato un file Excel in cui registravo i nomi di tutti i musicisti in ognuno degli album che possedevo e ciò mi permetteva di verificare sistematicamente in quali altri dischi questi avessero collaborato. Mi sono allestito dunque un vero database di informazioni (internet non esisteva ancora) che mi ha aiutato ad allargare i miei interessi. Quello che mi affascina del jazz è scoprire come si tratti di una musica ramificata, in cui i musicisti non suonano solo nel loro gruppo (come succede spesso nel pop e nel rock), ma

suonano in varie formazioni contribuendo con il loro stile a imboccare nuove direzioni e dare nuovi impulsi a questa musica. Oltre a ciò, è incredibile vedere come ogni musicista stesso possa esprimersi in varie formazioni: può suonare da solo, in duo, in trio, in quartetto, eccetera, fino a gruppi sempre più grandi come la *Big Band*, forse il massimo di ricchezza sonora che il jazz può regalare».

Fontana ci ricorda poi la collaborazione importante, in questa sua ricerca, di un



suo amico: «Di fondamentale aiuto è stata la presenza di Marco Buffone, proprietario del mitico negozio *Mandrake*, in Corso Elvezia a Lugano. Ogni tanto passavo da lui e non soltanto gli chiedevo i dischi che mi interessavano, ma gli chiedevo anche consigli di ascolto e lui con la sua competenza mi dava suggerimenti di

esplorazione».

Tutto questo è continuato negli anni fino a creare una collezione di dischi di oltre 2'500 pezzi. Fontana prende una calcolatrice e imposta due calcoli: «Se dovessi ascoltarne uno al giorno, per passarli tutti ci metterei sette anni. Ma la passione per questa musica è una sorta di malattia, che spinge a fare cose poco razionali. È quello che capita a tutti i collezionisti, del resto». Un tratto originale nell'interesse jazzistico di Raoul Fontana è poi la sua passione esclusiva per lo stile moderno, quello *free* e d'avanguardia. «Diversamente da molti fan, il mio spartiacque è dato dalla figura di *Charlie Parker*. Io ascolto solo musica del "dopo Parker". I musicisti che mi interessano di più in questo contesto sono sicuramente il visionario *Sun Ra* e il grande *Ornette Coleman*». Due dei musicisti più radicali e provocatori nelle loro scelte estetiche.

La passione per il jazz meno romantico e, in fondo, meno tradizionale, è certamente un tratto originalissimo della scelta di Raoul Fontana. Un'attenzione attuale, aperta alle sfide creative più recenti. Cosa curiosa, se si confronta ai frutti della sua attività editoriale: verrebbe da dire davvero che il jazz moderno da lui apprezzato fa da contraltare alle scelte storiche e legate alle tradizioni che caratterizzano la sua casa editrice. E proprio in questa diversità si coglie il lato veramente speciale della passione jazzistica di Raoul Fontana.

L'importanza della regia nell'opera lirica

di Aurelio Crivelli

L'organizzazione delle rappresentazioni teatrali delle opere liriche ha conosciuto un'importante evoluzione nel corso dei secoli. Negli ultimi decenni è emersa l'importanza determinante della figura del regista come responsabile dell'allestimento nella sua globalità: movimenti dei personaggi, scenografie, effetti speciali, ...

Le regie e le scenografie di tipo tradizionale sono in pratica scomparse lasciando il posto a interpretazioni sceniche moderne, a volte molto interessanti e a volte di pessimo gusto.

L'importanza, sempre più rilevante, degli aspetti visivi e scenografici è dovuta alla crescente diffusione delle registrazioni video diffuse su Internet, con i DVD e con le riprese televisive. Questa evoluzione richiede dunque un rinnovamento per ogni nuova produzione. Ci si rivolge quindi ad un pubblico molto più ampio e diversificato rispetto alle rappresentazioni dei teatri tradizionali.

Fino alla metà del secolo scorso venivano proposte allestimenti di tipo tradizionale che seguivano le indicazioni riportate dal librettista e dal compositore. Attualmente invece sempre di più il regista propone una sua interpretazione per rendere attuale i contenuti della vicenda messa in scena. Questa scelta permette senz'altro di ampliare il pubblico che segue l'opera lirica, non solo a teatro. Purtroppo, però, a volte le scelte del regista non rispettano e snaturano il contenuto musicale voluto dal compositore a differenza dei direttori d'orchestra che, invece, cercano di essere sempre più fedeli alle versioni originali.

Questa importante evoluzione della regia richiede poi un notevole impegno fisico da parte dei cantanti e dei coristi che sempre più sono chiamati ad assumere una recitazione molto espressiva.

Nel '600 e nel '700: il maestro incaricato delle feste a corte

Nel Seicento e nel Settecento le rappresentazioni del teatro musicale avvenivano in ambiti ristretti, alla presenza di un pubblico colto legato essenzialmente alla nobiltà. È nell'Ottocento, con l'avvento della borghesia, che il pubblico si allarga, i teatri si ampliano e aumenta la frequenza delle rappresentazioni. Nel Seicento, con le prime creazioni operistiche, appare la figura del "maestro incaricato delle feste a corte". Questa figura era presente nei teatri più importanti. Venivano riuniti gli esperti più diversi, investiti di incarichi disparati: scrivere il testo poetico; comporre la musica; ideare i costumi; progettare gli scenari mobili con vedute prospettiche e le "macchine" per gli effetti speciali; assumere i cantanti, i coristi, i ballerini e tutta quella schiera di silenziose figure chiamate comparse; coordinare e inse-



Adolf Hohenstein, tavola di attrezzeria per la prima rappresentazione de "La bohème" (quadro II)



Una scena de La Carmen al Teatro di Salzburg nel 2012.



Tempio di Vulcano e sotterraneo, bozzetto di Girolamo Magnani per l'"Aida" (1872) Archivio Storico Ricordi

In alto, Al quartiere latino, bozzetto di Adolf Hohenstein per "La Bohème" (1896), Archivio Storico Ricordi; sotto, una scena de "La Carmen" al Teatro di Salzburg nel 2012.

gnare le danze più complicate e le scene di battaglia; istruire il cast degli interpreti nella recitazione; illuminare il palcoscenico e la sala con candele e lumi a olio; e garantire che tutto funzionasse durante la rappresentazione davanti al pubblico. Il "maestro incaricato delle feste a corte" si assumeva dunque la responsabilità dell'intero allestimento assumendo mansioni diverse. Per consentire anche ad altri teatri di presentare queste opere, le scelte operate venivano divulgate mediante la pubblicazione di piccoli trattati.

Vi era infine il librettista; qualora non fosse stato fisicamente presente nel teatro, vi erano almeno le sue istruzioni di scena, spesso assai dettagliate, che si trovavano disseminate nel libretto. Il libretto, se stampato in occasione di un determinato ciclo di rappresentazioni, serviva ulteriormente agli spettatori come una via di mezzo tra il moderno programma di sala e gli attuali sopratitoli proiettati. Il libretto poteva tranquillamente essere letto durante lo spettacolo, posto che le luci di sala non venivano oscurate; un'ulteriore facilitazione era costituita dalle candeline offerte in vendita a chi volesse seguire il testo dell'opera durante la rappresentazione.

Dal Settecento all'Ottocento: il direttore scenico, l'impresario e l'editore

A fine Settecento e inizio Ottocento ogni teatro di grande importanza ha un responsabile direttore scenico che deve collaborare con il musicista e librettista. Ma tutto questo era possibile soltanto nei teatri più importanti e soprattutto per le prime rappresentazioni. Per le riprese negli anni successivi e per le riprese nei teatri di periferia, per garantire fedeltà al modello originale, appaiono i livret de miser en scène.

Questo vale soprattutto in Francia a causa degli allestimenti impegnativi del Grand opera. Compositori come Wagner e Verdi davano indicazioni precise sull'allestimento e sui movimenti dei cantanti. Lo facevano anche con lettere scritte oppure presenziando alla preparazione dell'allestimento. Il teatro d'opera nasce come spettacolo di corte offerto ai cortigiani da un principe-mecenate che



ricava lustro e prestigio, all'interno della sua corte e fuori di essa. A questo modello di gestione si affianca quasi subito la figura dell'impresario che veniva incaricato dalle nobili famiglie a dirigere e gestire i loro teatri.

Per tutto l'Ottocento l'opera rimane un "affare di stato", nel senso che le classi dominanti forniscono i mezzi per la sua realizzazione e la controllano. L'opera è uno strumento di consenso, di controllo sociale e di affermazione politica; dallo splendore di una stagione si giudica il decoro della società che ne fruisce.

Alla fine dell'Ottocento diventa importante anche la figura dell'editore, che accanto alla tutela dei diritti su musica e testo, assume anche il compito di vigilare sulla messinscena: espressione del desiderio di una sorta di "garanzia qualitativa" del prodotto in questione. L'idea è dunque quella di garantire che le successive repliche e le riprese in altri teatri rispettassero la versione originale voluta dal compositore e dal librettista. In questo caso non c'era spazio per un rinnovamento dell'allestimento scenico.

Verso la fine dell'Ottocento assume importanza anche il direttore d'orchestra che diventa maestro concertatore; ad esempio, Toscanini viene incaricato come "direttore d'orchestra e concertatore" responsabile anche della messa in scena come indicato dai librettisti.

Il cambiamento del XX secolo

All'inizio del XX secolo, si assiste ad un rinnovamento dell'arte, della pittura, della scultura e anche della composizione musicale. Per quanto riguarda la messa in scena delle opere si fa strada un nuovo gusto che vuole andare oltre alla vecchia tradizione. Le opere composte nel XX secolo richiedono allestimenti più moderni. Ma questa ricerca estetica innovativa coin-

volge anche le riprese di opere dei secoli precedenti.

Il XX secolo è caratterizzato anche da grandi innovazioni tecnologiche: il cinematografo, la trasmissione radiofonica, la registrazione su disco, eccetera.

La possibilità di assistere agli spettacoli lirici si estende. I grandi capolavori dei secoli precedenti vengono ripresi e rappresentati nei vari teatri europei e dell'intero mondo. Sempre di più vi è quindi l'esigenza di rinnovare la dimensione visiva dello spettacolo. Da una parte si vuole restare sempre più fedeli al testo musicale scritto dal compositore. Allo stesso tempo però la dimensione scenica non vuole più essere la copia degli allestimenti originali, cercando nuove forme espressive che consentano di rendere più attuale la messa in scena.

Questa esigenza di un continuo rinnovamento scenico fa sorgere una nuova figura: quella del regista come lo conosciamo oggi. A modo suo il regista si erge al rango di un coautore, che imprime alla realizzazione scenica del dramma o del melodramma un'impronta tutta sua.

Nella maggior parte dei teatri la messa in scena dell'opera seguiva ancora percorsi tradizionali per tutta la prima parte del XX secolo. A partire dagli anni 60 assistiamo a un vertiginoso cambiamento nelle tecnologie di riproduzione musicale. Si producono versioni cinematografiche di grandi capolavori, come ad esempio il Flauto magico di Bergman (1975). Nei programmi televisivi sempre più si dà spazio a spettacoli operistici (vedi gli spettacoli di inaugurazione della stagione scaligera). Con l'avvento dei DVD (1995) diventa possibile guardare e riguardare un numero sempre maggiore di spettacoli operistici. Oggi, con Internet diventa possibile guardare gratuitamente un repertorio di opere estremamente vasto.

E quindi inevitabile che ogni ripresa di un'esecuzione operistica deve essere sempre innovativa dal punto di vista visivo pur mantenendo inalterata la parte musicale e il testo del libretto.

Vi è una continua ricerca del come allestire i capolavori lirici del passato. È quindi il regista che, lavorando a stretto contatto con i responsabili delle scene e con il direttore d'orchestra, è tenuto a garantire che il suo allestimento sia quello "giusto per il pubblico" dove per giusto si intende "diverso in modo interessante", pur restando fedele alle parole e alla musica del testo. Certi spettatori accettano volentieri modifiche anche sostanziali, in particolare l'"attualizzazione" dell'intreccio, ossia la trasposizione in contesti contemporanei, o comunque alieni al progetto drama-

tico originario. Altri invece deplorano la rinuncia all'ambientazione prescritta. Chi ha ragione? Chi torto? Nessuno. Dipende. Ci sono attualizzazioni ammirevoli, e ci sono noiosissime fedeltà alla tradizione. Ma c'è anche l'inverso: attualizzazioni cervelotiche, e accattivanti ricostruzioni meticolose. Una cosa importa su tutte: il lavoro del regista non deve tradire il senso profondo dell'opera.

In sintesi

Tre sono i diversi approcci concettuali che nell'ultimo novecento si sono affermati dal punto di vista della realizzazione scenica:

- Fedeltà al testo originale delle prime rappresentazioni che si cerca quindi di ricostruire: in questi ultimi decenni questo approccio è stato praticamente abbandonato.
- Fedeltà nelle intenzioni del librettista e del compositore utilizzando sempre nuove modalità rappresentative che possono soddisfare il gusto del pubblico contemporaneo. La ricchezza dei contenuti di un'opera è tale da dare origine a sempre nuovi approcci e soluzioni originali.
- Anche questo concetto di fedeltà tende però a riprodurre una visione tradizionale dell'opera lirica.
- Sorge quindi l'esigenza di aprirsi ad un pubblico diverso. L'opera lirica, quando è stata creata, voleva veicolare contenuti ritenuti attuali e coinvolgenti all'epoca. Per evitare la morte dello spettacolo lirico molti registi hanno quindi scelto una terza via: quella di rendere attuale e moderno l'allestimento, veicolando contenuti ritenuti significativi ai giorni nostri.

Su questo tema si terrà in autunno un corso UNI3, i dettagli nell'inserito che uscirà con *terzaetà* di settembre.



Palme di Fortune: attenti alle distanze!

di Emanuela Epiney Colombo

La palma di Fortune (*Trachycarpus fortunei*), detta anche palma cinese o palma di Chusan, impropriamente denominata palma ticinese, è originaria dell'Asia ed è stata introdotta in Europa nel 1844. Dapprima presente solo nei giardini, nel Cantone Ticino si è diffusa anche nei boschi, tanto che ora costituisce una minaccia alla biodiversità. È considerata una specie neofita invasiva (organismo alloctono invasivo), di cui è ora vietata la commercializzazione e la messa a dimora. La diffusione del vegetale avviene a opera degli uccelli, che ne mangiano i frutti e che li disperdono nell'ambiente. Può così succedere che spuntino spontaneamente nei giardini e nei prati, senza intervento umano. La presenza di palme di Fortune in un fondo presenta però diverse criticità. In primo luogo, l'art. 15 dell'Ordinanza federale sull'emissione deliberata nell'ambiente (OEDA, RS 814.911) impone a ogni cittadino che abbia una palma di Fortune sulla sua proprietà di contenerne l'espansione. Come consigliato dalle autorità, la soluzione più efficace e meno costosa consiste nel tagliare alla base la pianta e nell'eliminare regolarmente le piantine che si presentano. Un'altra misura consiste nel taglio delle infiorescenze in maggio, prima che si producano i frutti. Questo provvedimento è da ripetere ogni anno e il suo costo dipende dall'altezza della palma. I fiori possono essere smaltiti nel compostaggio o negli scarti vegetali, mentre le bacche nere mature (i frutti) devono essere smaltite con i rifiuti urbani.

In secondo luogo, la presenza di palme può provocare dissidi di vicinato. Le palme, infatti, sono considerate alberi d'alto fusto (Rep. 1955 pag. 390; sentenza della Prima camera civile del Tribunale d'appello 11.2008.72 del 1° giugno 2011 consid. 6) e come tali nel diritto civile ticinese devono essere poste a una distanza minima di 8 metri dal confine (art. 155 LAC, Legge di applicazione e complemento del Codice civile, RL 211.100), indipendentemente dalla loro altezza attuale. Il proprietario confinante di un fondo in cui crescano palme, piantate o sorte spontaneamente, ha il diritto di chiedere la rimozione di quelle che non rispettino tale distanza minima e che si trovano a meno di 8 m dal confine, nei 10 anni dalla loro comparsa (cosiddetta tolleranza decennale, art. 160 LAC). La distanza deve essere misurata dall'estremità del giardino (inteso come terreno abitualmente libero intorno alle case) fino al centro dei tronchi alla base delle palme (Rivista di diritto ticinese I-2008 pag. 1003 consid. 7b).

La scoperta di palme di Fortune nel proprio fondo dovrebbe indurre a una rapida azione di contenimento. Più la palmetta è piccola, infatti, minori sono l'impegno e il costo dell'eliminazione. Chi proprio vuole mantenerle, deve misurare la distanza dal confine per non incorrere in vertenze di vicinato e deve poi provvedere annualmente all'eliminazione delle infiorescenze. Le autorità consigliano di sostituire le palme di Fortune con piante indigene come il corniolo (*Cornus mas*), il nocciolo (*Corylus avellana*) o il viburno (*Viburnum Lantana*). Attenzione anche in questo caso alle distanze minime legali! È sempre opportuno, prima di procedere a una piantagione, consultare la LAC (art. 155 a 160) e il Regolamento municipale del Comune in cui si trova il terreno.

fra le pagine



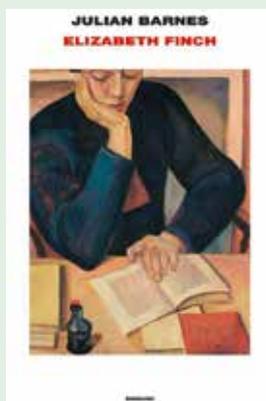
a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

scoperte, ossia di quando il lettore s'imbatte per caso in autori a lui ancora sconosciuti, eppure già affermati nei loro paesi e magari addirittura a livello internazionale, tanto da meritare qualche premio letterario importante. È un'esperienza che credo accomuni tanti lettori, poiché risulta davvero impossibile essere informati su tutto ciò che l'editoria produce, persino nei propri campi di interesse. Anche se ci si limitasse alla narrativa italiana e a quella tradotta nella nostra lingua, finiremmo – volenti o nolenti – per dover operare delle scelte ed essere selettivi, secondo i nostri criteri sviluppati nel tempo. Forse uno di essi potrebbe essere suggerito dai premi letterari prestigiosi, con i quali s'intende riconoscere l'importanza di un'opera o dell'intera produzione di uno scrittore. Ma non mancano problemi, polemiche e limiti legati a tali riconoscimenti, tanto che si potrebbe evocare più di un nome fra i grandi esclusi. Dovremmo dunque concludere che premi e valore letterario non sempre coincidano? Di sicuro si constata che non necessariamente i riconoscimenti della critica incidono in maniera significativa sulla vendita dei libri. Vi sono infatti autori non premiati le cui opere vengono molto apprezzate dai lettori. Il fatto è in sé interessante, perché evidenzia una certa autonomia del pubblico, che si dimostra indipendente nel giudizio: insomma i libri seguono un loro imprevedibile percorso e il lettore gode, per finire, di una totale libertà di scelta, che lo affranca dalla sola accettazione della vittoria letteraria e lo avvicina a capolavori magari ignorati dalla critica ufficiale.



Gabriel Garcia Marquez
Ci vediamo in agosto
Mondadori, Milano, 2024



Julian Barnes
Elisabeth Finch
Einaudi, Torino, 2022



Elisabeth Strout
Lucy davanti al mare
Einaudi, Torino, 2024

Niente di più simile alla vera scoperta è la novità rappresentata dal romanzo postumo di **Gabriel Garcia Marquez** (1927-2014) intitolato **Ci vediamo in agosto**. Secondo quanto raccontato dai figli Rodrigo e Gonzalo, che ne hanno deciso la pubblicazione a dieci anni dalla sua morte e in contemporanea mondiale il 6 marzo (giorno in cui nacque il Nobel colombiano), *"Gabo ci chiese di distruggere questo libro"* perché *"diceva che era inutile, non aveva senso, semplicemente non funzionava"*. Invece essi l'hanno salvato e poi pubblicato, perché **funziona come completamento degli altri due romanzi [L'amore ai tempi del colera del 1985 e Dell'amore e di altri demoni del 1992], ma anche per "la capacità d'invenzione, la poesia del linguaggio, la sua comprensione dell'essere umano e la tenerezza nei confronti delle sue vicende e delle sue sventure, soprattutto in amore"* (intervista di S. Parmeggiani). La vicenda di Ana Magdalena Bach è ritmata dal viaggio annuale verso l'isola dei Caraibi, per deporre sulla tomba della madre un mazzo di gladioli. Un vero e proprio rito, che si ripete il 16 di agosto e che, per una notte, consente alla protagonista di trasformarsi in un'altra persona e di sperimentare il suo potere di seduzione e la sua sensualità. Nel corso del tempo, tale breve esperienza di libertà, di trasgressione e di emancipazione la cambierà profondamente, consentendole di vedere con occhi diversi il suo legame matrimoniale e di scoprire i suoi veri bisogni e desideri.

Chi non ha mai desiderato incontrare un'insegnante carismatica come la protagonista del romanzo **Elisabeth Finch** del britannico **Julian Barnes**? Basta leggere la prima pagina per rendersi conto del fascino esercitato da questa donna atipica, *"al di là del tempo"*, sugli studenti universitari del corso "Cultura e civiltà". Fra di essi c'è Neil, voce narrante dell'intera vicenda, che le resterà legato per ben vent'anni dopo la laurea, incontrandola sporadicamente per un pranzo. Al di là dei contenuti del suo insegnamento e della ricerca sul cristianesimo antico, sul giudaismo e Giuliano l'Apostata, EF – così chiamata tra gli studenti – si distingue per il metodo volto a suscitare dubbi e interrogativi, riuscendo pure a trasformare *"la paccottiglia delle nostre idee in concetti degni di interesse"*. Come la dipinge lo stesso Barnes in un'intervista a R. De Santis (Robinson, 28 gennaio), Elisabeth *"è una donna indipendente, un'intellettuale, una che non si lascia influenzare da quello che passa in televisione. Per quanto lei ne dica, è una femminista anche se non si definisce tale"*. Dopo la sua morte, sarà proprio Neil a recuperare i quaderni con gli appunti di Elisabeth, grazie ai quali cercherà di ricostruire il progetto di ricerca della sua insegnante e di recuperare qualche traccia biografica di questa insolita donna, in grado di far *"cambiare marcia al motore del mio cervello"* e di generare *"un salto quantico nella mia comprensione del mondo"*.

Già distintasi con *Olive Kitteridge* (con cui vinse il Premio Pulitzer nel 2009), la scrittrice statunitense **Elisabeth Strout** torna a parlarci di Lucy Barton, protagonista di *Mi chiamo Lucy Barton* (2016), *Tutto è possibile* (2017), *Oh William* (2022) e ora di **Lucy davanti al mare**. Ritroviamo dunque un personaggio a cui la Strout è affezionata, forse perché può essere considerato il suo alter ego. La vicenda è ambientata nei primi mesi del 2020, cioè all'inizio della pandemia che sconvolge la nostra vita sociale, facendo affiorare dubbi, incertezze e paure di fronte all'ignoto. A intuire già sul nascere la gravità del flagello è William, scienziato ed ex marito di Lucy, che la esorta a fuggire da New York per rifugiarsi in una casetta sulle scogliere del Maine. Vedova del secondo marito, Lucy non vorrebbe abbandonare New York, ma poi decide di seguirlo. Mentre in città ci si ammala e si muore, a Crosby nel Maine per i due ex coniugi inizia una nuova vita in comune, scandita da piccoli riti quotidiani in grado di farli riavvicinare e riscoprire una diversa intimità. In tutto ciò non si troverà traccia di sentimentalismo e romanticismo, ma piuttosto lo scavo nell'interiorità affettiva della protagonista, condotto con grande riserbo e pudore. Lo stile è caratterizzato dalla semplicità a tutti i livelli (lessico comune, sintassi semplice, ma immagini vivide soprattutto nel cogliere la vitalità della natura e la tavolozza dei suoi colori), eppure la prosa della Strout incanta il lettore, commuovendolo.



18° Concorso

per persone attive e creative oltre i 70 anni,
residenti in Svizzera e all'estero

*Scrivete, siete appassionati di ricerca, fate musica o componete?
Vi invitiamo a partecipare al nostro concorso.*

Non esitate a richiedere i nostri formulari di iscrizione:
www.terza-eta-creativa.ch / kreatalter@vontobel.com
Tel. +41 (0)58 283 50 05

Stiftung Kreatives Alter
Créativité au Troisième Âge
Terza Età Creativa



Stannah

**Godetevi il vostro tempo con gli amici!
Grazie ai montascale Stannah.**

Il vostro partner in tutta la Svizzera per
montascale, mini ascensori e servoscala.
Perché Stannah ti cambia la vita.



091 210 72 49

sales@stannah.ch
www.stannah.ch



Servizi di alta qualità
svizzera a vostra
disposizione



Come comunico con l'udente?

di Maria Grazia Buletti

«Io, debole d'udito, come posso comunicare con l'udente?»

«Questa – esordisce Cinzia Santo di ATiDU – è la domanda che la persona debole d'udito potrebbe porsi nell'assumersi piena responsabilità rispetto alla propria sordità». Perché l'apparecchio acustico non è del tutto sufficiente, ma si possono introdurre semplici strategie: «È comprensibile che non sia facile assumersi la responsabilità di agire, ma si diventa attori proprio con un atteggiamento responsabile e con la consapevolezza delle proprie difficoltà, vivendo meglio la condizione di debole d'udito, e abbattendo i tabù origine dei malintesi che compromettono la comunicazione». È così che il paradigma si rovescia portando chi ha difficoltà di udito a chiedersi: "cosa posso fare attivamente, io, che non sento bene, per facilitare le mie relazioni?". In una società che si interroga su "Come parlare a un debole d'udito?", "Come gestire la perdita d'udito di un familiare?", il debole d'udito è quindi invitato ad attivarsi maggiormente, trasformando la propria condizione in un'opportunità invece che in un limite. Ed è quanto propone ATiDU: «Un modello affrontato anche dalla parte di chi è debole d'udito, che invitiamo a non subire l'incomprensione e a non rinunciare a farsi capire. Lo invitiamo ad andare a teatro, al cinema, alle conferenze, al bar, coscienti che può scegliere di vivere ogni situazione con una condotta responsabile e proattiva che porta a semplificare la vita e togliere più barriere possibile a comunicazione e relazione col mondo». Quindi, semplicemente: «Informo il mio interlocutore sui miei problemi d'udito; chiedo di ripetere se non ho capito; chiedo di incontrarmi, ad esempio, in un bar poco rumoroso; mi posiziono alla luce del locale per poter vedere meglio il volto e le labbra di chi mi parla; esprimo la mia condizione e chiedo di accomodarmi nel luogo più adatto a me per sentire e capire (a teatro, cinema, conferenze)».

Questi e altri consigli utili, ATiDU li ha raccolti nell'opuscolo "Regole di comunicazione: io, debole d'udito, come comunico con l'udente?", una sorta di vademecum che oltre a suggerire strategie è un invito ad abbattere la vergogna che talvolta induce la persona a rinunciare ad esprimere il proprio disagio. Eppure: «Scegliere il proprio posto a teatro, al bar, nella conversazione e nel mondo, – conclude Cinzia Santo – è un atto dovuto e assume pure un significato altamente simbolico».

"Regole di comunicazione: io, debole d'udito, come comunico con l'udente?" si può trovare sul sito di ATiDU: www.atidu.ch, sotto la voce Informazioni.

Contatti & Info: info@atidu.ch

È importante comunicare

di Luana Asiak Branchini

Noi deboli d'udito compiamo giornalmente e silenziosamente, in ogni ambito, molti sforzi per integrarci nella società udente.



Mi ci è voluto tempo e un lungo lavoro individuale, oltre al sostegno di ATiDU, per comprendere l'importanza di comunicare la mia condizione al mondo. Ricordo per esempio quella conferenza a cui tenevo molto, sapevo che se anche l'acustica della sala fosse stata ottima, avrei avuto difficoltà di comprensione. Scrisi agli organizzatori chiedendo un posto in prima fila: non era possibile, mi venne consigliato di presentarmi di buon'ora per avere accesso ai posti migliori.

In passato avrei accettato in silenzio quel responso. Invece, nonostante la delusione, rilessi attentamente il carteggio: non mi ero spiegata con sufficiente chiarezza, e forse dall'altra parte c'era una persona con poca esperienza in materia. Riscrisi spiegando che la vicinanza era necessaria per poter leggere il labiale dei relatori: la mia richiesta venne esaudita.

Spero la mia testimonianza possa far riflettere: per una maggior inclusione serve il contributo di ognuno di noi, nessuno escluso. La buona comunicazione è di primaria importanza, io ne ho fatto oggetto del mio lavoro come counsellor.

infoatidu

**Associazione
per persone
con problemi d'udito**

**ATiDU
Ticino e Moesano
Salita Mariotti 2
6500 Bellinzona
Tel: 091 857 15 32
info@atidu.ch
www.atidu.ch
CCP 69-2488-3**

**ATiDU
vi
ascolta
tutti!**





Cause e cure dei dolori alla schiena

di Stefania Lorenzi

Ogni anno il mal di schiena genera milioni di franchi di spese sanitarie tra esami diagnostici, trattamenti e cure riabilitative. Colpisce quattro adulti su cinque almeno una volta nella vita ed è tra i motivi più frequenti per i quali si interpellava il medico. Quali sono le cause del mal di schiena? Quando rivolgersi ad uno specialista? Quando e come interviene la fisioterapia? Ci vengono in aiuto il Dr. Mauro Lucini, reumatologo e Vice Presidente della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) e Alberto Benigna, fisioterapista e membro di comitato della LTCR.



Dr. Mauro Lucini, reumatologo e Vice Presidente della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR)

Dr. Lucini, ci potrebbe inquadrare brevemente il mal di schiena?

«La colonna vertebrale è costituita da un insieme di vertebre all'interno delle quali si trova il midollo spinale, un componente fondamentale del sistema nervoso centrale che mette in comunicazione il cervello con il resto dell'organismo attraverso i nervi spinali che, come una doppia corsia, conducono le informazioni dal cervello agli organi ma anche viceversa dagli organi al cervello. Le vertebre si possono muovere grazie a vari gruppi muscolari, collegati anche agli arti superiori e inferiori. La schiena è quindi un sistema complesso costituito da ossa, muscoli, tendini, legamenti e fibre nervose. L'equilibrio di questa struttura talvolta si interrompe, è così che può nascere il dolore e la rigidità. Il bloccaggio acuto della schiena è tra le manifestazioni maggiormente frequenti.

Nell'85% dei casi il mal di schiena non ha una causa ben definita, è aspecifica, ma molto spesso comunque non è grave. Nel restante 15% dei

casi vi sono numerose cause possibili: un'ernia discale, una frattura vertebrale causata dall'osteoporosi, una stenosi del canale spinale. Il mal di schiena può essere dovuto anche ad infiammazioni di organi interni (come stomaco, intestino, pancreas o pleura), a malattie metaboliche, a infezioni o malattie reumatiche infiammatorie come l'artrite o la spondiloartrite. Anche il dolore cronico della fibromialgia comprende il mal di schiena.

Si parla di mal di schiena acuto quando il dolore dura poche settimane, se persiste oltre le dodici settimane si definisce invece cronico. Questo avviene in una minoranza dei casi (10% circa).

La porzione lombare della colonna è quella fisiologicamente più esposta, perché sopporta il maggior carico del corpo. Due casi di mal di schiena su tre infatti sono dovuti alla lombalgia, ma possono essere interessate anche la zona dorsale (dorsalgia) e cervicale (cervicalgia). Il dolore può irradiarsi ad altre zone come le gambe o le braccia in quanto le strutture nervose che originano

dalla schiena e che innervano gli arti possono causare dei problemi neurologici a distanza. I sintomi legati al mal di schiena possono quindi essere sia locali che periferici e tra di loro elenchiamo:

- dolore localizzato o protratto negli arti superiori o inferiori (lombosciatalgia e cervico-brachialgia)
- difficoltà nel mantenere una posizione per lungo tempo a causa del dolore
- difficoltà funzionale a muovere gli arti
- sensibilità alterata agli arti (per esempio formicolio o bruciore).

Tra i fattori di rischio – da non intendere come causa/effetto ma come condizioni che aumentano la possibilità di comparsa del mal di schiena – vi sono le posture scorrette protratte per lungo tempo, il sovrappeso, le situazioni di forte stress psicologico, come anche il fumo e le gravidanze.»

Quando rivolgersi al medico?

«Se il mal di schiena perdura oltre le quattro-sei settimane è consigliato rivolgersi al proprio medico curante o ad uno specialista in reumatologia. La valutazione clinica è rilevante per definire la causa e impostare il trattamento: vengono raccolte le informazioni sulla storia clinica, attraverso dei test clinici viene confermata o meno un'ipotesi diagnostica; si può differenziare un problema grave da uno lieve o funzionale. È dunque possibile giungere ad una diagnosi per impostare poi la corretta terapia da seguire.

Se il mal di schiena compare in seguito ad un incidente o se vi è la presenza di altri disturbi come una febbre anomala, dolori che si irradiano alle braccia o alle gambe con difficoltà di movimento, è giusto effettuare una valutazione rapida dal medico per indagare una potenziale origine grave (per esempio paralisi dovuta ad un'ernia del disco, infezioni, fratture ossee, neoplasie).

Lo specialista valuta la necessità o meno di una diagnostica per immagini (RX) o di esami del sangue a dipendenza della storia e dell'esame clinico del paziente. L'esame radiografico (RX) evidenzia la struttura ossea. La risonanza magnetica (RM) offre un quadro generale di tutti i tessuti della parte esaminata, ossa, dischi intervertebrali, legamenti e tessuti molli. La tomografia assiale computerizzata (TAC) dettaglia maggiormente il segmento osseo preso in esame. Gli esami espongono comunque il paziente a delle radiazioni e vengono presi in considerazione dallo specialista solo se necessari.»

Come trattare il mal di schiena?

«In presenza di mal di schiena derivante da una patologia della colonna vertebrale è necessario intervenire sulla causa e lo specialista darà indicazioni sul trattamento adeguato. Per il mal di schiena aspecifico, più frequente, la terapia farmacologica viene prescritta per diminuire il dolore e prevede solitamente paracetamolo o anti-

fiammatori non steroidei (FANS). I farmaci vengono utilizzati per ridurre la sintomatologia nella fase acuta o facilitare il percorso di cura di un mal di schiena che perdura da tempo, ma l'assunzione andrebbe limitata nel tempo per ridurre gli effetti collaterali. Molto importante è inoltre l'aspetto riabilitativo. In fase acuta è importante cercare di restare attivi, nella fase cronica come per la prevenzione risulta fondamentale l'attività fisica regolare e adeguata alle condizioni del paziente. Nel caso di dolori legati ad una problematica specifica sarà effettuato un trattamento della causa evidenziata.»

Signor Benigna, quando interviene la fisioterapia nel trattamento?

«Se la terapia farmacologica risulta insufficiente e la condizione limita fortemente la propria vita quotidiana, il medico o lo specialista possono prescrivere un trattamento di fisioterapia.

Inizialmente il fisioterapista indaga la situazione del paziente approfondendo la sua storia clinica; tramite test specifici valuta la muscolatura, la meccanica articolare, la postura e lo stile di vita. Lo scopo del trattamento è ridurre inizialmente la fase infiammatoria stimolando i recettori del dolore e attivando processi di riparazione con l'intento di ridurre le contratture muscolari per accelerare i tempi di recupero. Una prima fase solitamente prevede un trattamento antalgico tramite terapia manuale a bassa intensità sia a livello muscolare che a livello articolare. Le contratture più profonde possono essere risolte tramite l'utilizzo di dry needling. Il dry needling è una terapia che prevede l'inserimento di aghi per agopuntura nella cute e nei muscoli allo scopo di trovare i punti di attivazione miofasciale. Quando la zona dolente si è normalizzata, è possibile indicare al paziente una terapia attiva, come per esempio la ginnastica posturale e di controllo motorio, che mira a rinforzare la muscolatura profonda della schiena nella sua totalità e far ri-acquisire, ove possibile, al rachide la fisiologica posizione in asse con il corpo.

Lo scopo della fisioterapia è quindi ripristinare l'equilibrio muscolare e strutturale per tornare il prima possibile alle attività quotidiane imparando a muoversi correttamente.»

Consigli per prevenire il mal di schiena?

Tanto può essere fatto a livello di prevenzione per la salute della nostra schiena:

- tenere una buona postura con i muscoli corretti
- non stare nella stessa posizione troppo a lungo
- fare attività fisica personalizzata regolarmente
- controllare l'esposizione a forti stress fisici o psicologici
- curare l'alimentazione per mantenere un corretto peso forma
- ascoltare i segnali del proprio corpo, intervenendo per tempo.



Alberto Benigna, fisioterapista e membro di comitato della LTCR



Proposte brevi

Escursione: Flora primaverile in Dötra (Valle di Blenio)

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

Escursione: Storia e natura a Prato Leventina (Dazio Grande e palude Bedrina)

Con Roger Welti
3 luglio
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00

Escursione: I due laghi di Cadagno (Val Piora)

Con Roger Welti
7 agosto
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00

Escursione: Val Canegia (Val Bavona)

Con Roger Welti
21 agosto
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00

Eremo di S. Caterina del Sasso e Rocca di Angera

24 agosto
Soci ATTE CHF 90.00
Non soci CHF 110.00

Milano Navigli con visita guidata a S. Eustorgio, Cappella Portinari e navigazione lungo il Naviglio

17 settembre
Soci ATTE CHF 98.00
Non soci CHF 118.00

Lago di Iseo: treno dei sapori Gusto Divino con pranzo incluso!

25 settembre
Soci ATTE CHF 140.00
Non soci CHF 160.00

Biella e Santuario di Oropa

Con Mirto Genini
28 settembre
Soci ATTE CHF 125.00
Non soci CHF 145.00

Genova - antica repubblica marinara, capitale di un impero coloniale e finanziario

Con la prof.ssa R. Lenzi
5 ottobre
In preparazione

Treno del Foliage (Locarno-Domodossola) in collaborazione con FART - Visita guidata di Domodossola con pranzo incluso!

10 ottobre
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Milano: Tram Storico

17 ottobre
In preparazione

Calvignano - Visita alla Cantina Travaglino

Con degustazione e pranzo inclusi!
Con Mirto Genini
9 novembre
Soci ATTE CHF 148.00
Non soci CHF 168.00

Torino - Museo Egizio

Con la prof.ssa R. Lenzi
1° dicembre
In preparazione

Tour 2024

Le Isole Normanne (Jersey, Guernsey, Sark)

Con Mirto Genini
17 - 23 giugno

Crociera fluviale

Paesaggi ricchi di cultura e natura lungo il Reno e la Mosella
14 - 22 luglio - solo lista d'attesa

Lofoten e Caponord

18- 25 agosto

Le città Anseatiche

Lubecca, Rostock, Wismar e Stralsund
12 - 18 settembre

Georgia

Con il prof. Stefano Caldirola
13 - 22 settembre

Cantine d'autunno tra vigneti e tesori d'arte in Trentino

6 - 9 ottobre

Roma

10 - 13 ottobre

Portogallo

19 - 26 ottobre

Tour del Marocco

5 - 12 novembre 2024

Trieste

21 - 24 novembre

Costa Rica - Pura Vida

7 - 17 dicembre

Umbria

09 - 12 dicembre

Viaggi musicali

Verona Festival Lirico

Con opera "Carmen" di Georges Bizet

25-26 luglio solo lista d'attesa

Torre del Lago: Festival Puccini

Con Opera "Turandot"

23 - 24 agosto solo lista d'attesa

In collaborazione con i Corsi UNI3

Trekking, mare e montagna

Aprica: con visita a Tirano e gita di una giornata con treno del Bernina

13 - 20 luglio

Engadina: trekking

7 - 9 agosto

Moena - Val di Fassa - Trekking

7 - 14 settembre

Isole Eolie Trekking:

23 settembre - 2 ottobre

Mare

Milano Marittima

2 - 13 giugno solo lista d'attesa

Senigallia

9 - 16 giugno solo lista d'attesa

Diano Marina

25 giugno - 4 luglio solo lista d'attesa

Milano Marittima

1 - 8 settembre

Senigallia

8 - 15 settembre

Puglia: Vieste

8 - 18 settembre

Terme primavera

Abano Terme

19 - 29 settembre

Montegrotto Terme

19 - 29 settembre

Abano Terme

29 settembre - 6 ottobre

Montegrotto Terme

29 settembre - 6 ottobre

Abano Terme

6 ottobre - 13 ottobre

Montegrotto Terme

6 - 13 ottobre

Per informazioni, programmi dettagliati e iscrizioni:

Segretariato ATTE, Servizio viaggi

CP 1041, Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona

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

Consulta anche il nostro sito: www.atte.ch

TORNEO CANTONALE DI SCOPA

la Sezione Biasca e Valli si aggiudica il trofeo

Si è tenuto giovedì 11 aprile, al Centro Monte Pettine di Ambri, l'annuale Torneo cantonale di scopa. Presente in qualità di arbitro Fabio Cadei. Dopo una bella finale combattuta, il trofeo è andato alla coppia composta da Meto e Sergio Sartore della Sezione Biasca e Valli. Sul secondo gradino del podio sono saliti invece Mario Brasolin e Eros Piffaretti della Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio mentre al terzo posto si sono piazzati Daniela Albertella e Sandro Morisoli della Sezione Bellinzonese. Dodici in totale le coppie partecipanti 4 provenienti dalla Sezione Biasca e Valli, 4 da quella del Bellinzonese e 4 da quella del Mendrisiotto e Basso Ceresio. Assenti quest'anno le Sezioni del Locarnese e del Luganese.

Un ringraziamento agli organizzatori e ai volontari che hanno garantito lo svolgimento della giornata, senza dimenticare lo staff della cucina che ha deliziato i presenti con un ottimo brasato. Nelle foto, le coppie salite sul podio e alcuni momenti della giornata.



beecare.ch



BeeCare



**La nostra assistenza
non va mai in vacanza**

 091 980 44 68

Servizio spitex • Badanti • Collaboratrici domestiche



ailSolar
CLOUD

Con voi verso un futuro sostenibile

ailSolar Cloud è la soluzione «senza pensieri» per il vostro impianto fotovoltaico. Noi finanziamo, progettiamo, installiamo e ci occupiamo della manutenzione dell'impianto per 20 anni; voi beneficiate sempre di tutta l'energia elettrica prodotta!

Infatti, se di solito solo il 35% dell'energia fotovoltaica generata viene usata dall'abitazione, grazie al "cloud" delle ALL, l'elettricità prodotta in eccesso durante le ore di sole viene immagazzinata e poi restituita quando serve di più (alla sera, di notte, durante l'inverno...).



ail

BIASCA E VALLI

CineATTE prende il volo!

Proprio così! Lo scorso 6 marzo, al Cinema Blenio, i gruppi ATTE di Blenio e Riviera e Leventina hanno avviato un nuovo progetto: CineATTE.

In collaborazione con i gestori della sala si è infatti dato corpo a una nuova idea: la realizzazione di una rassegna cinematografica che potrebbe interessare tutti i soci, e non solo loro, di ATTE nel Cantone. Per il 2024 sono previste tre proiezioni con temi diversi.

La prima ha avuto luogo proprio lo scorso 6 marzo. Un centinaio di persone hanno potuto assistere alla proiezione del film "Da Guelmim a Biasca" di Villi Hermann. Questa pellicola ha conosciuto un grande successo di pubblico in tutto il Cantone. Il film dipinge un quadro del vissuto dell'artista Flavio Paolucci di Biasca. Entrando nelle pieghe del suo vissuto profondo con immagini che sanno suscitare emozioni intense nello spettatore e rivelare la sua bella personalità. Regista e protagonista erano presenti in sala e hanno dialogato amichevolmente con il pubblico apparso subito interessato e toccato nelle corde più profonde dalle immagini prodotte dall'arte di Paolucci e di Hermann. Il pubblico è pure rimasto toccato dall'armonia che la realizzazione del film ha creato tra queste due persone.

Un grazie al vicepresidente di ATTE Biasca e Valli, presente in sala, che ha saputo dare valore all'iniziativa con il suo intervento. La merenda che è seguita ha permesso ulteriori scambi tra le/i presenti. Un pubblico attento, entusiasta, coinvolto proveniente non solo dalle Tre Valli.

I prossimi eventi si terranno in autunno. Una prima proiezione riguarderà le nostre radici, la nostra memoria. Una seconda sarà dedicata ai nipotini che, accompagnati dai loro nonni, si guarderanno un film nella bella sala di Acquarossa. E per il 2025? L'idea è quella di proporre una rassegna a tema ancora da definire. Un gruppo di lavoro è già operativo. Le idee ci sono e si prevede in un prossimo futuro un'estensione delle attività. Una bella iniziativa che mira alla collaborazione tra i gruppi e i centri di ATTE Biasca e Valli e che intende suscitare l'interesse di tutte/i a livello più ampio con le altre sezioni di ATTE e con altri gruppi attivi sul territorio cantonale.



ATTE Biasca a Valli col vento in poppa

È stata l'accogliente Sala patriziale di Olivone a fare da cornice, lo scorso 24 aprile, all'Assemblea generale ordinaria di ATTE Biasca e Valli. Erano presenti 65 soci e socie oltre al presidente cantonale G. Cereghetti, al suo vice-presidente D. Burckard, al segretario cantonale G. Casella. Il Consigliere di Stato Raffaele de Rosa era assente scusato ed ha inviato gentilmente un suo scritto di saluto e di apprezzamento per l'attività. Nel suo intervento il presidente sezionale Eros De Boni ha evidenziato i vari aspetti dell'attività svolta, ha rilevato l'importante aumento dei soci, ha ringraziato i collaboratori per l'impegno nelle attività svolte nella passata gestione.

Le attività dei gruppi sono state illustrate a livello di consuntivo, di modalità di lavoro e di auspici per il futuro.

La chiusura dei conti al 31 dicembre 2023 ha presentato un utile complessivo per tutte le componenti della sezione.

Il presidente del giorno, Mauro Chinotti, ha voluto concludere complimentandosi con tutti/e i/le responsabili per l'attività svolta dalla sezione. Alla fine la psicologa Sabrina Rocchi ha presentato una sua relazione su temi legati alla terza età e sul modo armonioso e felice di viverla.

Ha fatto seguito un ricco e gustoso aperitivo che ha portato gli ospiti all'arrivederci alle prossime attività

BELLINZONESE

Assemblea annuale ATTE Bellinzonese

Lo scorso 20 marzo si è svolta presso il Centro Diurno, la 41a Assemblea della Sezione ATTE del Bellinzonese. Ha diretto la seduta Aldo Jorio, presidente del giorno, che iniziando i lavori ha dato il benvenuto ai convenuti e agli ospiti: Giampaolo Cereghetti, presidente cantonale ATTE, Gianluca Casella, segretario cantonale ATTE e Giorgio Soldini, capo-dicastero e ambiente in rappresentanza del Municipio di Bellinzona. Nella relazione presidenziale Roberto Malacrida ha sottolineato l'importante ruolo dell'ATTE che con le sue varie proposte aiuta a prevenire la solitudine e a posticipare le complicità dell'anzianità. Sono seguiti gli interventi di Rita Del Don responsabile del Centro Diurno, di Giorgio Albertella, presidente del gruppo Sementina, di Giorgio Carbone per il gruppo Arbedo-Castione e di Fabiana Rigamonti presidente del gruppo Claro-Visagno, che hanno informato sulle numerose e interessanti attività svoltesi lo scorso anno. L'assemblea ha proceduto all'approvazione dei conti 2023 e alla nomina del Presidente e del Comitato per il periodo 2024-2028. Dopo aver preso atto della rinuncia di Roberto Malacrida e dei membri Bruno

Cariboni e Riccardo Bondolfi, l'assemblea ha nominato per acclamazione Pierre Spocci, quale Presidente sezionale e Giorgio Albertella, Aramis Andreazzi, Rita Del Don, Marlis Gianferrari, Aldo Jorio, Raffaella Luzzi-Naselli, Fabiana Rigamonti, Francesco Savoldelli, Giorgio Soldini, Pierre Spocci e Laszlo Tölgyes, quali membri del Comitato. Da parte di tutti i relatori, e in particolare del presidente cantonale, sono state espresse parole di profonda riconoscenza ai volontari che si dedicano al bene degli altri favorendo la loro inclusione e il miglioramento della qualità di vita. Parole di ringraziamento sono state rivolte al presidente uscente Roberto Malacrida che in un periodo non facile, ha contribuito alla rinascita della Sezione bellinzonese. Augurando buon lavoro al nuovo Presidente e ai membri del Comitato, l'assemblea si è conclusa con un aperitivo conviviale.

Attività del Gruppo di canto spontaneo

Il Gruppo spontaneo di canto popolare, diretto da Pietro Bianchi etnomusicologo e musicista, si ritrova ogni martedì dalle 14:00 alle 16:00 al Centro in via Raggi 8. L'attività si svolge in un clima molto disteso e cordiale e i partecipanti

si ritrovano per cantare canzoni della musica popolare ticinese e della Lombardia. In queste due ore cantare assieme aiuta a condividere momenti di spensieratezza e allegria, fa bene alla salute e scaccia momenti di tristezza. Parecchie sono state anche le partecipazioni fuori sede: dal Mercalibro a Bellinzona alla Festa della musica sempre a Bellinzona nel mese di settembre 2023, alla riunione dei Cori ATTE a Mendrisio (novembre 2023). Molto emozionante e coinvolgente è stato l'incontro con gli ospiti del Laboratorio

protetto Don Colombo nel dicembre scorso. Il 26 marzo 2024 il gruppo è andato in visita al Museo del caffè alla Chicco d'oro a Balerna come ringraziamento per averci offerto le magliette. Il pomeriggio del 9 aprile scorso il gruppo è stato invitato al Ciossetto dall'ATTE di Sementina, che si è esibito con il suo repertorio di canti popolari e che ha coinvolto tutti gli ospiti presenti. L'attività del Gruppo proseguirà fino a fine giugno 2024 e riprenderà a settembre, sempre di martedì, con l'inizio delle attività del Centro.



Pranzi mensili

Molto ben frequentati sono i pranzi che vengono organizzati una volta al mese, di domenica, al Centro diurno in via Raggi 8. Il nostro bravissimo cuoco Kurt delizia il nostro palato con le sue prelibatezze, dall'ossobuco all'arrosto, al capretto nel periodo pasquale, alla pasta, ecc. Dopo il pranzo ci si ritrova per fare due chiacchiere, o giocare a tombola; talvolta il pomeriggio viene allietato con un po' di musica.

Le date dei pranzi sono pubblicate nella Bacheca di questa rivista e comunicate con la Newsletter. Per le prenotazioni basta telefonare ai numeri indicati. Nella foto lo staff di cucina.



LOCARNESE

Pranzo di Pasqua

Si è rinnovata anche quest'anno la gioia di questo incontro. Una cinquantina i partecipanti.

Assemblea annuale ordinaria

Con la presenza di 45 soci la nostra assemblea sezionale 2024, tenutasi lo scorso 9 aprile, ha valutato il programma svolto nel 2023 e preso conoscenza degli obiettivi del Comitato per il 2024; ha approvato inoltre i conti del 2023.

Alla trattanda "rinnovo del comitato" sono stati riconfermati per il periodo 2024-2028 il presidente Fabio Sartori, la vicepresidente Maria Pia Garlandini, Augusto Benzoni (presidente del Gruppo Gambarogno), Gabriele Brughelli (responsabile gite e segretario del Coro), Giacomo Gai-bisso (responsabile del centro diurno di Locarno), Giancarlo Lafranchi (contabile e cassiere), Flavia Marcolli (segretaria). L'assemblea ha inoltre nominato quali nuovi membri di Comitato Yvonne Richina (del Gruppo Gambarogno, in sostituzione della dimissionaria Giglia Fosanelli) e Massimo Cibrielli, da tempo attivo come volontario presso il centro diurno di Locarno.

Quali revisori dei conti per il 2024 sono stati designati Alessandro Crivelli (riconfermato) e Rosy Berdux (in sostituzione di Camilla Poroli che lascia questo ruolo dopo un lungo periodo di servizio).



Visita dolce per un gruppetto di 17 soci che venerdì 26 aprile si è recato alla fabbrica di cioccolato STELLA a Giubiasco. È stato un pomeriggio interessante conclusosi con la degustazione di diversi tipi di cioccolata.

LUGANESE

Gruppo Breganzona

Gita a Sonogno

Il 23 aprile scorso, la Valle Verzasca è stata meta di una gita che ha visto un gruppo di 25 membri del gruppo ATTE di Breganzona dedicare l'intera giornata a scoprire (o riscoprire) le bellezze di questa valle. Il periodo scelto per la visita ha permesso di muoverci, sulle strade e a Sonogno, in tutta tranquillità senza le folle ed il traffico che la valle deve sopportare nei mesi estivi.

Sonogno, tirata a lucido con una bellissima pavimentazione della piazza e delle stradine, è stata la meta principale della giornata. Si sono potuti apprezzare tutti i prodotti locali che vengono lavorati e venduti in loco. Dalla lana, con le sue tinte naturali, ai prodotti caseari, alle capre (con la nera verzaschese) e le loro carni, le erbe naturali e le tisane ma anche la birra! Il pranzo, nostrano e molto apprezzato, ha concesso ai partecipanti



una sosta molto gradita. Nel viaggio di ritorno vi è stato ancora il tempo per una fermata al ponte dei salti a Lavertezzo e alla diga dove nessuno ha osato buttarsi con l'elastico come invece aveva

fatto a suo tempo il mitico 007 James Bond. Una bella giornata trascorsa in una delle valli del nostro Cantone che merita una visita e che ha soddisfatto tutti.

Gruppo Collina d'Oro

Assemblea ordinaria

Una cinquantina di soci hanno presenziato all'Assemblea del nostro Gruppo, tenutasi lo scorso 10 aprile e diretta dal Presidente del giorno, Arch. Andrea Bernardazzi, Sindaco di Collina d'Oro. Ad Amilcare Franchini, Presidente dal 2012 che ha rassegnato le dimissioni per motivi di salute, tramite la moglie è stato consegnato un omaggio in segno di riconoscenza per l'impegno nello svolgimento della sua mansione.

Il Segretario Sergio Garzoni, in una dettagliata relazione, ha passato in rassegna le attività proposte dopo il periodo del Covid, caratterizzato dalla sospensione seguita da una ripresa al rallentatore a metà del 2022. In effetti la presenza dei soci al Centro diurno è stata alquanto ridotta, presumibilmente per un timore più che giustificato nei confronti della pandemia.

Durante il periodo estivo, con l'apertura del giardino la partecipazione è stata più significativa anche se non ha raggiunto i numeri delle stagioni pre-Covid. Sempre apprezzato comunque l'utilizzo del giardino ombreggiato dove vengono praticati il gioco delle carte e delle bocce, oppure si passa il tempo chiacchierando del più e del meno, e si può godere di un soddisfacente servizio di ristorazione. Dobbiamo rilevare che già dal 2023 nei mesi estivi possiamo beneficiare dell'aiuto di una persona dipendente dalla cucina del Centro scolastico, che ci viene concesso dal Municipio di Collina d'Oro, al quale siamo particolarmente grati.

Durante l'anno sono stati programmati diversi pranzi mensili particolarmente apprezzati dai nostri buongustai, sempre cucinati presso il Centro scolastico e serviti dagli assidui volontari.

In concomitanza con l'apertura del giardino sono stati proposti anche una grigliata ed una cena a



Il nuovo Comitato (da sinistra): Gilardini Aurelio (Presidente); Garzoni Marcella; Garzoni Sergio (Segretario); Cassina Daniela; Cameroni Augusta; Franchini Magda (Contabile), Sorlini Franco

base di pesciolini di lago. La consueta gita gastronomica (offerta ai nostri anziani dalla Fondazione Hohl di Montagnola) ha avuto come meta la città di Stresa e l'Isola dei Pescatori.

Non abbiamo per contro avuto fortuna con una crociera sul Lago di Lugano con cena a bordo, annullata a seguito delle pessime condizioni atmosferiche e delle condizioni del lago. La stessa è comunque stata sostituita con una cena al Ristorante Bora da Besa a Gentilino. Tutti gli eventi sono stati molto apprezzati dai partecipanti che si sono complimentati con il Comitato per le scelte particolarmente indovinate.

È seguita la relazione del maestro del coro, Franco Masci che ha espresso soddisfazione per i risultati raggiunti grazie all'impegno di tutti i coristi. Con una dettagliata relazione la cassiera, Magda Franchini, ha illustrato i conti degli anni 2022 e 2023, approvati dall'Assemblea all'unanimità. Quest'anno ricorreva anche il rinnovo quadriennale delle nomine; in seno al Comitato sono stati confermati, Sergio Garzoni (confermato segretario), Magda Franchini (confermata contabile),

Marcella Garzoni e Aurelio Gilardini (nominato presidente), ai quali si aggiungono Augusta Cameroni, Daniela Cassina e Franco Sorlini.

In chiusura la signora Carmen Benagli, Capodivisa della Socialità ha formulato delle proposte che a suo parere potrebbero incrementare la frequentazione del Centro diurno e che il Comitato esaminerà.

Sergio Garzoni ha sottolineato che il numero dei soci del nostro Gruppo è in costante diminuzione a seguito di decessi e ricoveri in case per anziani; malgrado l'impegno di tutti per far conoscere l'Associazione i nuovi aderenti sono veramente pochi. Anche i frequentatori del Centro non sono molti, ad eccezione dei pranzi e delle passeggiate. In chiusura il Presidente del giorno ha ringraziato i volontari per il loro costante presenza ed ha rinnovato l'appello perché tutti si impegnino a promuovere ed incrementare la partecipazione alle nostre attività.

La serata si è conclusa in allegria davanti ad un apprezzato aperitivo offerto dal Municipio e servito dall'equipe dei cuochi del Centro Scolastico.

Centro diurno Caslano

Torneo di scacchi intergenerazionale

Come pianificato, sabato 27 gennaio si è svolto il Torneo di scacchi presso la SUPSI. L'Evento, che prevedeva la sfida tra gli 8 Amici degli scacchi del Centro Diurno di Caslano e gli studenti della SUPSI, ha avuto molto successo.

I giovani studenti della SUPSI, che si sono tutti dimostrati ottimi giocatori, hanno gestito il Torneo che prevedeva 5 partite per ogni giocatore.

Tutti i partecipanti hanno apprezzato sia l'organizzazione del Torneo sia il pranzo a buffet offerto dalla SUPSI. Molto emozionante e indimenticabile è stata la partita dimostrativa che ha visto una giovane studentessa della SUPSI sfidare in simultanea gli 8 Amici degli scacchi del Centro Diurno, vincendo tutte le 8 partite. Tutti gli Amici degli scacchi presenti sono stati contenti di aver trascorso serenamente un'interessante e arricchente giornata. I risultati vengono in secondo piano. Tutti gli Amici degli scacchi si sono impegnati dando vita a partite intriganti e combattute. Alcune sono stante vinte, altre pareggiate ed altre ancora perse. A tutti i partecipanti è stata consegnata la tazzina ricordo dell'Evento con il logo creato per l'occasione. La giovane studentessa che ci ha dato la possibilità di giocare una simultanea si è dimostrata una vera campionessa. A nome del Centro Diurno di Caslano le abbiamo regalato una bottiglia di vino gentilmente offerta da hubervini SA di Monteggio. L'altra bottiglia offerta, destinata a premiare il migliore rappresentante del Centro Diurno, è stata stappata per brindare insieme al successo dell'Evento e per sottolineare che, simbolicamente, tutti noi abbiamo vinto.

I Rappresentanti della SUPSI hanno proposto di ripetere l'esperienza il prossimo anno, questa volta organizzando una sfida a bocce sul campo di Caslano.

Gruppo Alto Vedeggio

Nordic Walking in buona compagnia

Appena la meteo lo permette, un manipolo di camminatrici del gruppo AV, si ritrova di lunedì pomeriggio per un'uscita in compagnia, con i bastoni da Nordic Walking. La consuetudine è ben radicata (sono più di vent'anni ormai), le passeggiate sono sempre facili e scelte in modo che tutte possano parteciparvi senza troppo penare. In genere restiamo nei comuni di Monteceneri e Mezzovico, percorrendo in sicurezza le stradine poco trafficate, i viottoli in riva al Vedeggio o i molti sentieri dei nostri bei boschi. Oltre al beneficio fisico, troviamo ovviamente rigeneranti anche le chiacchierate e i momenti di condivisione di cui beneficiamo. Il gruppo non è numeroso, pertanto ci auguriamo che nuovi interessati possano unirsi a noi: sarebbero di certo bene accolti.

Gruppo Melide

Truffe del falso nipote

Giovedì 11 aprile alla presenza di un buon numero di soci, si è tenuta un'interessante conferenza della Polizia Ceresio Sud di Paradiso. Titolo della conferenza "Le truffe del falso nipote". Il Sgtn Brusorio relatore era accompagnato dal Sgt Schnell, agente di quartiere di Melide. Il Sgtn Brusorio ha intrattenuto in modo brillante i presenti, dialogando con loro nell'espone i pericoli

di questa pericolosa situazione. Queste "bande" specializzate in questi loschi raggiri, sono composte in massima parte da stranieri dell'Est (Polacchi - Rumeni - Rom). È stato prodigo di episodi successi e delle misure da attuare per prevenire tali atti veramente incresciosi ai danni della popolazione anziana. Per concludere è stato un pomeriggio interessante e istruttivo: nel caso fossimo toccati in prima persona, ora sappiamo come comportarci.



Festa dei Novantenni

Si è tenuta il 16 marzo al ristorante la Nuvola Blu a Melide la festa dei Novantenni. Auguri!

Visita a Stabio

Si è tenuta il 24 aprile a Stabio, in zona Sta. Margherita, un'escursione dal titolo "Viva la Ramina" con lo scopo di "saperne di più" sui referti storici inerenti il confine tra Svizzera e Italia e sulle vicissitudini storiche ad esse connesse.

La natura ora quasi camuffa questa linea storicamente, politicamente e potremmo dire anche economicamente di notevole importanza. Ci siamo perciò affidati alle conoscenze dell'ex comandante del settore 4 delle Guardie di Confine, sig. Fiorenzo Rossinelli, che di suo ha molto approfondito questi aspetti che iniziano lontano nel tempo. Con molto entusiasmo, chiarezza e competenza il signor Rossinelli ha parlato al Gruppo

- dei dettagli tecnici su questa separazione fisica (la ramina appunto) la sua funzione nell'attività della sorveglianza di fronte al notevole fenomeno del contrabbando (grossi buchi) l'importanza dei cippi di gra-

nito che definiscono la linea poligonale del confine e la spiegazione sulle iscrizioni in essi presenti,

- della antica Strada Romana, dell'attuale mulattiera e dei sentieri che, accostando il riale Gaggiolo, portano al territorio di Bizzarone e oltre,
- del percorso accanto al fiume Laveggio che arriva fino al Ceresio e che nasce appunto nella zona da noi visitata,
- della vicina chiesetta dedicata a santa Margherita chiusa perché in fase di restauro, e anche delle tracce, sbarrate da un grosso cancello arrugginito, dei binari della ferrovia della Valmorea ora fuori servizio.

Insomma, una immersione culturale, in un ambiente naturale verde sgargiante, odoroso di aglio orsino, e di grande tranquillità. Il tutto favorito da un apprezzato momento... con "le gambe sotto il tavolo".



SEZIONE BELLINZONESE

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

Il centro sarà chiuso e tutte le attività saranno sospese dal 1° luglio al 1° settembre.

Attività presso il Centro Diurno

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

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

Gruppo di lettura e condivisione:

Lunedì, ore 14:00-16:00, 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.

Apertura al pubblico

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

Gruppo di canto spontaneo

Martedì, dalle ore 14:00 alle 16:00. 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 4 e 18 giugno, dalle ore 14:30 alle 16:30 presso la biblioteca, via Raggi 8b, 1. Piano (citofonare biblioteca). Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Pranzo mensile della domenica

23 giugno e 8 settembre ritrovo dalle ore 11:30. Menu a Fr. 18.-. Iscrivere entro il lunedì precedente a Rita 079 682 91 92 o a Marlis 079 792 79 09.

Gioco del bridge

Giovedì, ore 14:00-16:00. Imparare insieme a giocare, trucchi e regole di questo particolare gioco di carte in compagnia di un esperto. Incontri settimanali di due ore. Per partecipare e per informazioni: Laszlo Tölgyes, 076 396 97 28.

Gioco degli scacchi

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

Uscita ai laghetti Audan

Il 21 giugno avrà luogo l'annuale uscita di una giornata ai laghetti Audan. Partenza da Bellinzona (via Raggi 8), trasferita in bus, pranzo al Grotto Audan. Per informazioni e iscrizioni (massimo 30 persone), rivolgersi a Rita Del Don (079 682 91 92).

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì, ore 14:00, a Castione, Bocciodromo Tenza. Gli incontri riprendono il 10 settembre.

Allena...mente (Brain Gym)

Il Brain Gym attiva i due emisferi cerebrali e li stimola a cooperare pienamente.
Venerdì 20, 27 settembre, 4, 11 e 18 ottobre, dalle 10:00 alle 11:00, Centro Diurno.
5 incontri con Giovanna D'Onofrio. Costo: 60 CHF. Apprendere alcuni 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. Iscrizioni entro il 10 settembre al nr. 091 826 19 20.

Visite nel territorio

Non siamo più nel Medioevo. Dai castelli alla fortezza. Un viaggio tra presente, passato e futuro. Bellinzona, Sasso Corbaro

Venerdì, 20 settembre ore 14:30.
Visita accompagnata alla mostra con la co-curatrice Eva Carlevaro. Durata 1 ora. Adatto a persone senza difficoltà motorie. Iscrizioni entro il 10 settembre al nr. 091 826 19 20. Al momento dell'iscrizione saranno date informazioni più dettagliate.

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

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14:00 alle 17:00. Quando c'è il pranzo dalle 11:30. Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", 6517 Arbedo. Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni tel. 091 829 33 55, Paola Piu tel. 091 829 10 05.
Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: <https://atte-arbedocastione.blogspot.com>.
Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a

disposizione il programma mensile.

Gruppo di Sementina

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

Festa dei compleanni e controllo della pressione

Martedì 11 giugno (con grigliata di fine stagione), ore 14:00, ritrovo al Centro.

Uscita nella regione

Martedì 4 giugno (seguirà programma)

Grigliata di fine stagione

Martedì 11 giugno, ore 12:00. Si festeggiano anche i compleanni di giugno. Pomeriggio in musica.

Nei mesi di luglio e agosto le attività saranno sospese, si riprenderà il primo settembre con il soggiorno a Riccione e il 24 con delle attività e un aperitivo al Centro.

Gruppo Visagno-Claro

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

Merenda al Grotto

Giovedì 20 giugno

Dopo la pausa estiva, il gruppo riprenderà le attività a settembre con una passeggiata in Val di Blenio con visita al Museo della radio.

Tutti i dettagli si trovano sulle locandine esposte nei negozi di Claro, in farmacia, al distributore Avia, all'albo comunale e a Cassero.

SEZIONE BIASCA E VALLI

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

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle 17:00.
Il programma mensile del CDSA si può consultare sul sito: www.attebiascaevalli.ch.

Centro diurno Faido

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

Il Centro sarà chiuso dal 20 giugno al 17 settembre.

Pranzi e festa dei compleanni

Mercoledì 12 giugno (iscrizioni entro il 10 giugno)
Mercoledì 18 settembre (iscrizioni entro il 16

settembre). Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva: 079 442 86 62. Il ritrovo è alle 12:00.

Tombole

Mercoledì 19 giugno dalle 14:00

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

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

Ginnastica dolce

Tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 11:00

Grigliata

Sabato 22 giugno, dalle 12:00 (iscrizioni entro il 15 giugno)

Informazioni e dettagli saranno comunicati sulle locandine esposte.

Iscrizioni direttamente al Centro allo 091 868 13 45 durante gli orari d'apertura dalle 15:00 alle 19:30.

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice
Sonja Fusaro-DelLuigi

Pranzi mensili aperti a tutta la popolazione di Blenio

Mercoledì 19 giugno, con tre giri di tombola (iscrizione entro il 17 giugno). Iscrizione obbligatoria a Sonja Fusaro 079 651 03 31. Ritrovo ore 12:00, al centro di Olivone c/o Casa Patriziale.

Tombola

Mercoledì 19 giugno

INFORMAZIONE: luglio e agosto chiusura estiva. Riapertura a settembre: I soci saranno informati prima della riapertura. Nuoto: i corsi di nuoto riprenderanno l'ultima settimana di settembre.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Ballo

Nei mesi di giugno, luglio, agosto e settembre, come d'abitudine, il ballo al ristorante alla Botte, Polleggio, è sospeso. Si riprenderà il mese di ottobre.

Coro

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

Gruppo della Leventina

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

Coro Leventinella

Da metà giugno fino a settembre le prove sono sospese

Pranzo dell'amicizia

Mercoledì 10 luglio presso il Centro diurno Monte Pettine.

Ballo

Nei mesi di giugno, luglio, agosto e settembre, come d'abitudine, il ballo al ristorante alla Botte, Polleggio, è sospeso. Si riprenderà il mese di ottobre.

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

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

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

L'attività ordinaria è sospesa nei mesi di luglio e agosto.

Attività:

CORO: lunedì
GIOCO DEGLI SCACCHI: martedì
GIOCO CARTE: tutti i giorni
PÉTANQUE: 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

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: 3 e 10 giugno.

Gruppo del Gambarogno

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

Tombola

Giovedì 11 e 25 aprile, 23 maggio e 6 giugno, ore 14:00, Centro Rivamonte Locale polivalente Quartino

Gita

Giovedì 16 maggio, da definire

SEZIONE LUGANESE

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

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

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

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

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

Tombola

Sabato 22 giugno ore 14:30

Pomeriggio danzante

Venerdì 21 giugno



MANIFESTAZIONI CANTONALI

TORNEO DI BOCCE

Mercoledì 12 giugno
Ristorante Senza Castione

TORNEO DI SCACCHI

Martedì 17 settembre - CD ATTE Locarno

INCONTRO DELLA PERSONA ANZIANA

Giovedì 24 ottobre - Auditorium c/o Istituto cantonale di economia e commercio, Bellinzona

TORNEO DI BURRACO

Sabato 9 novembre - Sezione Mendrisiotto

RASSEGNA CANTONALE DEI CORI

Lunedì 18 novembre - Sezione Biasca e Valli, Palestre scuole Faido

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.

Le attività saranno sospese nei mesi di luglio e agosto per la pausa estiva.

Visita guidata

Inizio giugno: pomeriggio a Cama tra grotti e rustici. Visita guidata per scoprire l'antico fascino rurale. Il nucleo storico che comprende 46 grotti è sicuramente il più importante nel Canton Grigioni e il più caratteristico di tutta la Svizzera.

Gita

Luglio: gita di una giornata con visita all'Eremo di St. Caterina del Lago Maggiore.

Museo della Radio

Inizio settembre: uscita pomeridiana per una visita al Museo della Radio sul Monte Ceneri e merenda al grotto.

Il programma delle gite è in allestimento, seguiranno le locandine con i dettagli agli albo Comunali e tramite mail agli iscritti.

Pranzo

I pranzi riprenderanno il 26 settembre

Le locandine con i dettagli verranno esposte agli albo comunali.

Gruppo di Breganzona

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

Breganzona Estate

7 - 8 giugno (contiamo sulle nostre Socie per le torte)

Prima delle vacanze estive, proporremo un incontro pomeridiano a Breganzona con un relatore. Data da stabilire. I Soci saranno informati tramite circolare.

Le attività saranno sospese nei mesi di luglio e agosto, riprenderanno a settembre proba-

bilmente con una conferenza. I Soci saranno informati tramite circolare.

Gruppo della Capriasca e Valcolla

6950 Tesserete Telbrüi 9, atte@capriascavalcolla.ch

Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 13 giugno

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

Ginnastica dolce over 65

Il lunedì fino al 17 giugno. Centro socioculturale di Tesserete, dalle 14:15 alle 15:00 (Corso completo).

Tombola

I giovedì presso il Centro sociale a Tesserete organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore

Per ulteriori informazioni consultare il sito web: www.atecapriascavalcolla.ch

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

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, tel. 091 994 97 17. Aperto il lunedì ed il giovedì pomeriggio dalle 14:00 alle 17:30; l'attività è comunque condizionata dalla presenza dei soci. A volte ci viene comunicato che per questi pomeriggi nessuno intende frequentare il Centro. Per eventuali informazioni rivolgersi al Segretario, arch. Sergio Garzoni 076 3292522 o e-mail seo.garzoni@gmail.com

Il giardino e il campo bocce saranno agibili dall'inizio del mese di giugno con i medesimi orari ed a dipendenza delle condizioni meteo; se vi sarà una richiesta potremmo aprire anche durante altri pomeriggi.

Prevediamo inoltre:

GIUGNO: uscita di un giorno con pranzo o merenda e grigliata in giardino
LUGLIO: cena pesciolini di lago in giardino
AGOSTO: cena di fine estate in giardino
SETTEMBRE: uscita di un giorno

Le date non sono ancora stabilite e verranno

comunicate tramite le locandine esposte in sede e agli albo comunali di Collina d'Oro o comunicazioni agli interessati.

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.

Pranzo di inizio estate

Givedì 13 giugno sala multiuso, ore 11:30

Le attività saranno sospese nei mesi di luglio e agosto, verranno riprese a inizio settembre.

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Presidente Giorgio Comi, via Industria 13, 6850; gcomi@atte.ch. Seguiteci sull'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto su www.attemomo.ch.

Le attività sul territorio le organizziamo in accordo con i Gruppi locali, seguite le indicazioni affisse nei Centri diurni e nella nostra agenda online.

Crespi d'Adda e Bergamo alta

Mercoledì 5 giugno, partiamo alle 8:30 andiamo a Crespi d'Adda e a Bergamo alta. Informazioni e locandina sul sito attemomo.ch/news e telefonando a Giorgio (076 556 73 70)

Sportello digitale

Venerdì 7 e 14 giugno, ore 14:30, nella sede di Chiasso. Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Pomeriggio nel segno di Francesco Chiesa

Martedì 25 giugno dalle 16:30 alla Filanda di Mendrisio Alessandro Zanoli presenta due suoi libri "I romanzi di Francesco Chiesa" e il "Carteggio Prezzolini - Chiesa" con un filmato sui 90 anni di Francesco Chiesa e con testi letti da Mariella Caccia e Eleonora Alberti.



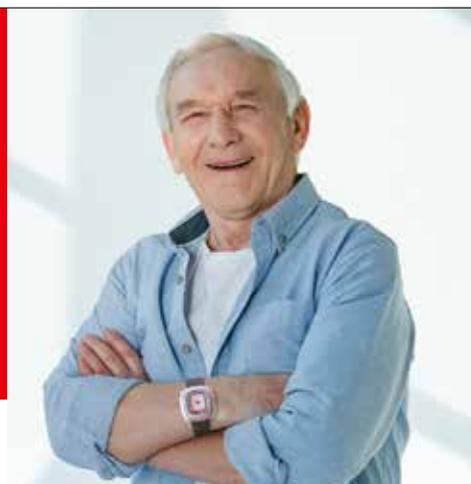
La sicurezza a portata di mano

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

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



 **TELESOCORSO**
DELLA SVIZZERA ITALIANA



Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Castel San Pietro "Caslaccio del Pepo", Via Caslaccio 2, 6874, Castel S. Pietro. Informazioni e iscrizioni:

medcaslaccio@attemomo.ch.

Nello Spazio aperto del Caslaccio di Castel San Pietro, alla mattina dalle 09:00 Mara ci aspetta per un caffè, un tè e un po' di compagnia.

ATTIVITÀ SETTIMANALI APERTE A TUTTI

Incontri culturali, chiacchiere e incontri - Lunedì dalle 14:00 alle 16:00

Attività ricreative e pittura - Martedì dalle 14:00 alle 16:00

LUNEDÌ: Letture, discussioni e testimonianze, dalle 14:30 alle 17:00:

MARTEDÌ: lavori e attività creative, dalle 14:30 alle 17:00:

MERCOLEDÌ: attività con giovani e adulti, dalle 14:30 alle 16:00:

La scrittura manuale. Cosa rivela di noi?

Giovedì 6 giugno, dalle 15:00, con Mariella Zaramella, info: Mariella 091 682 84 18, m.zaramella@bluewin.ch

Gruppo di Chiasso

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

Nodic Walking

Lunedì 3 giugno, 9 - 16 settembre dalle ore 9:15. Seseaglio

Burraco

Tutti i lunedì, ore 14:30, in sede

Ginnastica dolce

Martedì 4 e 11 giugno, ore 10:00, in sede

Yoga

Mercoledì 5, 12, 19 giugno, ore 9:30, in sede

Tombola

Giovedì 6 giugno, 12 e 19 settembre, ore 14:30, in sede; giovedì 13 giugno al Grotto Linet

Sportello digitale

Venerdì 7, 14 giugno, ore 14:30, in sede

Coro

Mercoledì 5, 12 e 19 giugno dalle ore 14:30 in sede

Pranzi/Cene

Giovedì 13 giugno, ore 19:00, **Cena d'inizio estate**, Grotto Linet

Giovedì 20 giugno, ore 12:00, **Pranzo dell'amici-zia**, in sede

Giovedì 25 luglio, Ore 19:00 **BOFF...PENZ Cena offerta agli anziani e ai Soci Atte da Urani Chiasso**

Giovedì 8 agosto, **Pomeriggio al Grotto**

Giovedì 22 agosto, **Grigliata in giardino**, in sede

Uscite di gruppo

Martedì 4 giugno

Visita Galleria Baumgartner

Giovedì 8 agosto, pomeriggio al Grotto di Meride e visita Museo dei fossili

Visite al mercato di Luino

Mercoledì 17 e 31 luglio

Incontri sul tema della salute

Martedì 18 giugno "Il valore dei ricordi" con ACD, ore 15:00, in sede

Martedì 23 luglio, con ACD, ore 15:00, in sede

Attività esterne

Martedì 23 luglio e 28 agosto "MuoviaMoci" dalle ore 8:30 ritrovo in sede

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno e valmara, 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.

Riscopriamo il Comune di Maroggia

Mercoledì 12 giugno, visita guidata del Comune di Maroggia, il Nucleo, la Chiesa Parrocchiale, l'Oratorio della Madonna della Cintura, con Maurizio Lancini, ore 14:30-16:30, segue con rinfresco.

Gruppo di Mendrisio

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

Ci troviamo abbastanza regolarmente in questi momenti:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ: giochi da tavolo, discussioni e merenda, dalle 14:30 alle 17:00

MERCOLEDÌ: il coro si esercita e siamo tutti benvenuti, poi giochiamo insieme, dalle 14:00 alle 17:00.

Grigliate estive

Informazioni diffuse nei Centri diurni e via e-mail

Recital di Alessia Petrone

Martedì 4 giugno, alle 15:30, trasferta in treno al Conservatorio della Svizzera italiana per il recital della Pianista Alessia Petrone. Per info: Giorgio 076 556 73 70

Gruppo di Novazzano

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

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

Pranzi del martedì

4, 18 giugno, 20 agosto, 3 e 17 settembre

Pranzo estivo in compagnia

Venerdì 19 luglio con un magnifico piatto freddo di stagione

Tombola

Giovedì 27 giugno e 29 agosto (in caso di bel tempo all'aperto, nel parco, altrimenti all'interno)

Tifiamo Svizzera (o altra squadra) in allegria:

15, 19, 23 giugno e altre date in base ai risultati

Gita in Ticino

Mercoledì 5 giugno

Bocce

Da lunedì 17 a venerdì 21 giugno Gara a coppie con abbinamento a sorteggio

Da lunedì 22 a venerdì 26 luglio gara bocce Lei – Lui

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

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, 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

Pomeriggio ricreativo

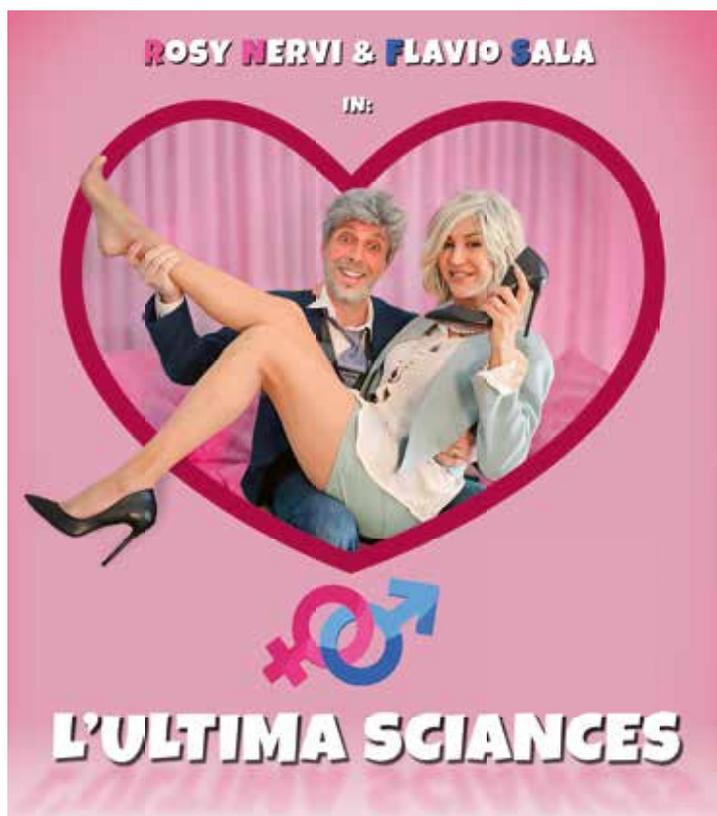
Giovedì 6 giugno presso il ristorante Lattecaldo a Morbio Superiore, ore 14:30

Grigliata di fine estate

Giovedì 19 settembre: presso il Grotto Loverciano a Castel San Pietro, ore 12:00

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

Restano riservate eventuali modifiche di calendario. Consultate il programma mensile dettagliato presso uno dei nostri centri o sul sito internet mendrisio.atte.ch.



È possibile innamorarsi nella terza età?

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

Le organizzazioni:

ATTE, Pro Senectute, AILA-OIL, GenerazionePiù, Associazione Opera Prima e Generazione&Sinergie hanno il piacere di proporre questo spettacolo che vuole toccare un tema importante, quello dell'affettività e sessualità nella terza età. Non è mai troppo tardi per innamorarsi e per iniziare una nuova relazione. La pièce affronta questo argomento delicato con comicità ma senza banalizzarlo. Una pièce divertente che termina in un modo originale.

Saranno proposte diverse rappresentazioni pomeridiane su tutto il territorio. La prima si terrà a settembre al Cinema Lux di Massagno. I dettagli verranno comunicati di volta in volta sui nostri canali.

Con il sostegno di: AIL, Conferenza Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio di interesse pubblico, Eventmore, Studio Ingegneria Bondini, Tipografia Chiassese, Mazzantini&Associati SA, Comuni di Massagno, Mendrisio, Bellinzona e Muralto

NOVITÀ
LIBRARIA



350 pag.
14.8 x 21 cm
Fr. 24.–

Sabbie del passato

di Marco Piozzini e Amédéo Wermelinger

Il rinvenimento, sulla spiaggia privata di una villa di Ascona sul Lago Maggiore, del corpo dell'anziano proprietario, salva l'ispettore di polizia giudiziaria Alberto Corti dai fastidi di una visita medica temuta e risolve il suo morale con la prospettiva di un nuovo caso al quale aggrapparsi.

Gli agenti di polizia giunti per primi sul luogo classificano sbrigativamente il decesso quale banale infortunio domestico con esito letale, ma l'ispettore Alberto Corti non si lascia trarre in inganno dalle apparenze. Un de Chirico scomparso da anni e pochi granelli di Bavenite danno avvio alle indagini che porteranno l'ispettore e il suo amico medico legale, l'anatomopatologo Claudio Loculi a Milano prima e sul Lago Maggiore poi, fino a Pallanza, Fondotoce, Baveno e Stresa, in un viaggio a ritroso che svelerà le origini del dramma che assume rilevanza internazionale. L'avventuroso viaggio sul Lago Maggiore, che separa e unisce due nazioni amiche, specchio d'acqua che riflette e capovolge gli elementi, permette loro di scoprire una realtà apparente e obbliga l'ispettore Alberto Corti a confrontarsi con quesiti d'ordine morale di difficile soluzione per avvicinarsi alla soluzione del caso. Proprio quando...

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



SalvioniEdizioni

📍 📧 Seguici per tutte le novità!

SUDOKU

Riempite le caselle utilizzando i numeri dall'1 al 9, in modo tale che nessuno di questi compaia più di una volta in ogni singola colonna orizzontale o verticale e nei quadrati più piccoli, di nove caselle ciascuno, che formano il quadrato di partenza.

						5		
5		4	7					1
				6	5			7
2	7	9		1		4		
						7		2
		3		5	7			6
			5		8	6	3	
3	9	7			2	8	1	5
6	8			9	1	2		

		5		1			7	6
	4			7				
				6			9	
8	9			2		1		
4			9	8			3	
7		3	6			9		
							2	
		8					5	4
5	7	1			4		6	9

5	8	9	4	2	1	3	7	6
4	5	7	1	8	9	2	3	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6

8	9	4	2	1	3	7	6	5
4	5	7	1	8	9	2	3	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6

Soluzioni:
 Il giardiniere magico: durante la settimana di vacanza ha piovuto almeno due giorni. Il giardiniere, prima di partire, ha consultato le previsioni del tempo e vedendo un'alta probabilità di precipitazioni si è rasserenato - Anemoni e stelle alpine: nel primo cesto mettiamo soltanto un anemone, nel secondo 49 anemoni e 50 stelle alpine. Così avremo il 100% delle probabilità di pescare un anemone dal primo cesto e poco meno del 50% di pescarlo dal secondo. Chi ha scritto...? 1-A, 2-G, 3-A, 4-H, 5-F, 6-C, 7-I, 8-E, 9-L, 10-B.

INODVINA INDOVINELLO



Anemoni e stelle alpine

Avete 50 anemoni, 50 stelle alpine e due cesti di vimini. Come dividete i fiori tra i due cesti per avere la più alta probabilità, pescando un fiore da un cesto e uno dall'altro, che siano entrambi anemoni?

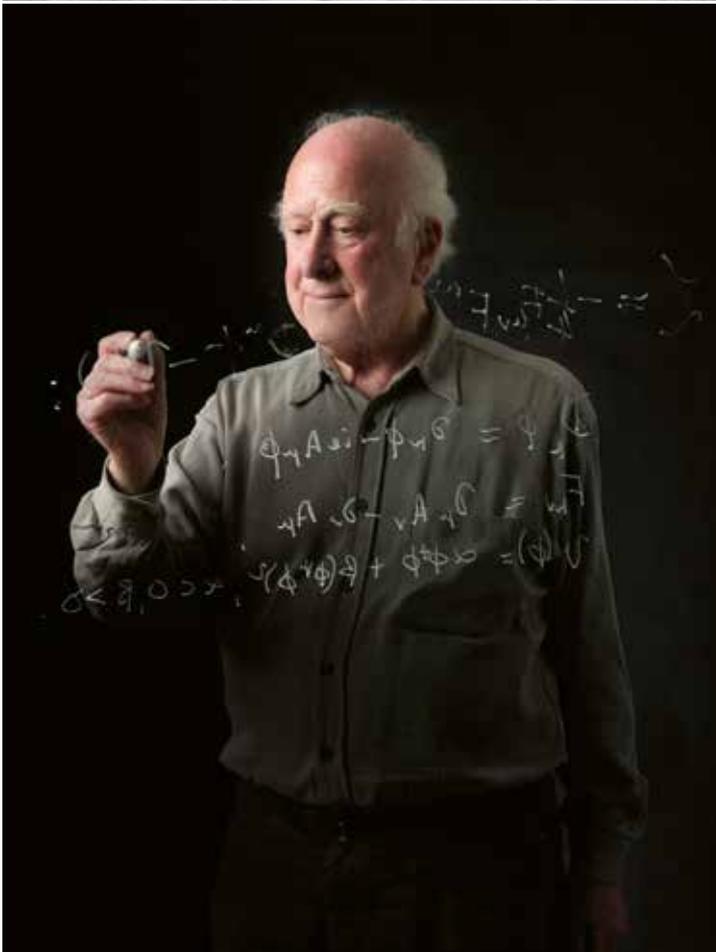
Il giardiniere "magico"

Un giardiniere deve partire per una settimana di vacanza durante l'estate ma deve organizzarsi per innaffiare i suoi fiori, che non sopravviverebbero al caldo estivo senza ricevere l'acqua almeno due volte la settimana. Nel luogo in cui abita non c'è nessuno che può aiutarlo e il giardiniere non ha alcun impianto automatico per irrigare. Poi compie un'azione - una soltanto - che gli fa tirare un sospiro di sollievo, prepara le valigie e parte. Al suo ritorno, i fiori sono più rigogliosi che mai. Che azione ha compiuto?

CHI HA SCRITTO...?

Abbinare i titoli di questi dieci classici della letteratura ai loro autori.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. MEMORIE DI ADRIANO | A. TOMASI DI LAMPEDUSA |
| 2. IL CONTE DI MONTECRISTO | B. GEORGE ORWELL |
| 3. IL GATTOPARDO | C. HERMAN MELVILLE |
| 4. ORGOGLIO E PREGIUDIZIO | D. MARGUERITE YOURCENAR |
| 5. ALLA RICERCA DEL TEMPO PERDUTO | E. GUSTAVE FLAUBERT, |
| 6. MOBY DICK | F. MARCEL PROUST, |
| 7. GUERRA E PACE | G. ALEXANDRE DUMAS |
| 8. MADAME BOVARY | H. JANE AUSTEN |
| 9. CIME TEMPESTOSE | I. LEV TOLSTOJ |
| 10. 1984 | L. EMILY BRONTE |



70 anni di CERN

L'Organizzazione europea per la ricerca nucleare, comunemente conosciuta con la sigla CERN è il più grande laboratorio al mondo di fisica delle particelle e si trova alla periferia ovest della città di Ginevra, nel comune di Meyrin. Venne istituita il 29 settembre del 1954, a pagina 10 ne ripercorriamo la storia.

Nelle foto: il Globo della Scienza e dell'Innovazione del CERN, un dettaglio del centro di calcolo e il fisico teorico britannico Peter Ware Higgs, scomparso lo scorso aprile all'età di 94 anni. L'8 ottobre 2013 venne insignito del Premio Nobel per la fisica per la teorizzazione del bosone che porta il suo nome. © CERN