

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Monica Paganini, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Monica Paganini

EDITORIALE

Riflessioni e memorie



Foto R. Z.

di chi li ha voluti ricordare.

Ci sono storie che percorrono la Valle dal Bernina verso il fondovalle fino a Madonna... scorrono a tratti quiete come l'acqua del fiume, balzano improvvisamente da un sasso all'altro come allegri ruscelli, spuntano da una stanza di Casa Anziani, sbarazzine, da una stua piena di ricordi, si affacciano da un balcone ad osservare lo sbocciare lento della primavera.. danno voce a chi le ha scritte, ne riflettono l'anima e i pensieri.

C'è chi ha ripercorso i passi della propria vita, del suo peregrinare nel mondo e nella storia per ritornare a Poschiavo da dove era partito, c'è chi pensa al benessere fisico e interiore e trova strategie per elaborare le sofferenze e vivere meglio, c'è chi riflette, chi racconta, ammonisce e testimonia. Ognuno ci regala qualcosa di sé.

È un viaggio piacevole fatto di aneddoti, riflessioni, memorie. Una raccolta di scritti eterogenea che mantiene però ben saldo un filo conduttore: la volontà di ricordare, di trasmettere affinché niente vada perduto. A tutti l'augurio di respirare presto aria di primavera!

Monica Paganini

La pagina bianca dell'editoriale mi mette solitamente soggezione: quasi che il successo dell'edizione dipenda dalle prime parole che si leggono.

Questa volta no: mi sembra di essere seduta tra amici a parlare del più e del meno.

Scorro i contributi che arricchiranno il prossimo numero dell'ATE e ricordo le persone che le hanno scritte per il piacere di comunicare e di non dimenticare.

Molte sono ancora tra noi, altre non lo sono più e rivivono nelle parole

RICORDI

Poschiavo, Inghilterra, Spagna e ritorno



Lo incontro nella casa Anziani di Poschiavo, che è diventata la sua casa da quando una quindicina d'anni fa è arrivato in valle per trascorrervi la quiescenza.

È il dottor Rodolfo Lardi, medico, valposchiavino, emigrato giovanissimo prima in Inghilterra e in seguito in Spagna.

Sediamo nella luminosa cameretta di Casa Anziani; il suo sguardo chiaro e limpido si attarda sulle cime sopra Cologna, sui prati grigiastri, sul cielo che preannuncia primavera.

Pensavo di fargli qualche domanda ma non serve: le parole fluiscono in un italiano perfetto e compongono sequenze incredibili, riassumono decenni in pennellate di colore, indelebili e forti.

Ricordi dispersi qua e là prendono forma: la sua mente ritorna a ritroso ai primi anni a Poschiavo, belli, intensi, che ricordati assumono il valore di un mito, a quelli successivi in Inghilterra che il tempo non è riuscito a rendere meno tristi e pesanti e poi a quelli trascorsi a Granada.

La memoria è fatta per non dimenticare, per trasmettere, per conservare ricordi belli e meno belli.

I primi anni a Poschiavo

Rodolfo Lardi nasce nel 1923 a Southampton in Inghilterra, figlio di due valposchiavini emigrati, che là conducevano un caffè e una pasticceria. Viene a Poschiavo nel 1925 quando i genitori decidono di separarsi e va a vivere con l'ava materna. In via dei Palazzi, nella Devon House di proprie-

tà fino a poco tempo fa del signor Dulfìn Semadeni, il piccolo Rodolfo trascorre anni indimenticabili. Li racconta e i suoi occhi si illuminano. Ricorda con amore la casa, il giardino, i nonni.

A sette anni è affidato agli avi paterni che abitano la grande casa in via da Mez, di fronte alla chiesa riformata.

Il suo volto si intristisce: nella grande casa la vita non è facile per il piccolo Rodolfo: è mal sopportato dall'avo e subisce l'autorità dell'ava.

La mamma, ricoverata a lungo in ospedale, sposa il dottor Gay e si stabilisce a Poschiavo.

Le visite alla nuova famiglia sono un momento di luce nelle giornate tristi del piccolo Rodolfo ma sono rare.

L'Inghilterra

Dopo un anno suo padre arriva dall'Inghilterra, dove era tornato per curare i suoi affari, per portarlo con sé: in Inghilterra ha una nuova moglie.

Il signor Lardi non ricorda niente di bello dell'Inghilterra: la nuova moglie del padre non lo sopporta, a scuola è l'ultimo della classe, è «straniero», deriso e mal accolto.

Il distinto signore mi guarda con lo sguardo penetrante e il palese sforzo di non perdere le mie sollecitazioni, teso a rivivere ogni momento della sua odissea.

La terra di Spagna

Nel 1936 il padre deve vendere il caffè, la pasticceria e il negozio in Inghilterra.

Il fratello Adriano Lardi, che a Granada in Spagna gestisce una pasticceria svizzera di proprietà della madre, accoglie il fratello e la sua famiglia.

Per Rodolfo, ormai adolescente, intristito dalla misera vita in Inghilterra inizia un periodo felice: la gente lo accoglie con calore, la lingua dalla dolce cadenza latina gli piace. Nemmeno la presenza della matrigna inglese scalfisce il suo entusiasmo!

Don Bernardo, l'indimenticabile maestro di Granada, lo segue con amore: in capo a sette mesi impara lo spagnolo; in seguito frequenta le scuole superiori e l'università: si laurea in medicina nel 1948 e consegue il dottorato nel 1952.

SOMMARIO

Editoriale

Riflessioni e memorie 9

Ricordi

Poschiavo, Inghilterra, Spagna e ritorno 9

Le stelle alpine della mia famiglia 10

Argomenti

Percorrendo il Bernina, nel corso dei secoli fino ai giorni nostri 11

Un aiuto nel lutto 11

Il massaggio seduto Ammà 12

Vita dell'ATE

Volontariato 12

Bentornata primavera 12

Poesia 12

Questa edizione

di

ORIZZONTI

è stata sostenuta

finanziariamente

dalla

Rätia Energie

e dalla

Pro Senectute

CONTINUA DA PAGINA 9



Il signor Lardi in compagnia della nuora

Nel 1949 sposa l'adorata Consuelo, una dolce «granadina» di Granada, che ricorda con nostalgia e amore. Trova un impiego presso la Ciba Geigy

di Barcellona e lavora per la stessa 8 anni a Granada. Mantiene i contatti con gli ospedali e i medici, esegue investigazioni cliniche, collabora alla ricerca di nuovi medicinali da immettere sul mercato.

Ama la vita sociale, il clima e il modo di vivere degli spagnoli. Vive bene sotto il regime autoritario del generalissimo Franco, che ha impedito l'invasione nazista e ha riportato l'ordine in un repubblica allo sbando.

Ritorno in Svizzera

Nel 1956 ritorna in Svizzera, prima a Nyon poi a Basilea e infine va in Germania a Malburg Lahn, la bellissima città patria di Martin Lutero.

Lavora sempre per le case farmaceutiche, prima la Zym a Nyon, poi la Sandoz a Basilea e infine la Behring in Germania.

I figli crescono a Basilea; la moglie lo segue poi a Malburg Lahn.

A 60 anni va in pensione.

Da quando ha lasciato Poschiavo al-

l'età di 9 anni, non vi è più tornato.

Tace assorto quasi perso nei meandri di questa sua vita avventurosa e vagabonda ancorata nel contempo alle origini tanto da volerla riportare qui nella sua Valle.

La nostalgia di Poschiavo

Nel 1989 rimane vedovo: la perdita dell'adorata moglie lo lascia attonito: abita per un anno presso il figlio minore che è tornato a Granada nella proprietà della madre.

Rivivere luoghi e momenti vissuti con la moglie gli è insopportabile e diventa indispensabile trovare un luogo dove trascorrere gli anni da pensionato.

Torna a Poschiavo, dopo quasi sessant'anni; il fascino di questa cittadina immersa tra le montagne che l'ha visto ragazzino felice è rimasta nel suo cuore. Una visita in Casa Anziani lo convince che quella sarà la sua casa per il tempo che gli rimarrà da vivere.

Il dottor Lardi è a Poschiavo da ormai 15 anni: ha ritrovato le case della sua

infanzia, le viuzze che ha percorso da bambino, lo zio Dulfino e la cugina Adriana. Fino a pochi anni fa faceva lunghe passeggiate, disegnava scorci di paese, visitava spesso Madonna di Tirano

Certo, la strada sterrata è diventata d'asfalto, molte case sono state abbattute e rifatte, la gente non è più la stessa...

Ma che importa?

Le montagne sono sempre lì, forse meno imponenti di come le ricordava, la Tor svetta come allora in cima alla Vila, il vecchio monastero mantiene quell'aria di austerità che da bambini incuteva rispetto.

E' tornato per ritrovare i luoghi della sua infanzia e ne è felice: molte cose sono cambiate ma quanto amava è rimasto com'era, ad attenderlo.

Mi lascia con un sorriso tenero; il suo volto traspira serenità; niente scalfisce la gioia di respirare l'aria della sua Poschiavo.

mp

RICORDI

Le stelle alpine della mia famiglia

«Ga saràni amò via mei edelvàis?» Questa la domanda che mi sono fatta per una quarantina d'anni ogni volta che, tornando alla mia patria Poschiavo da regioni lontane – Svizzera tedesca o francese, Africa dell'Ovest, Africa dell'Est, Nuova York – percorrevo, in treno o in macchina, il tratto da Arlas all'Ospizio Bernina. Guardavo verso il Cambrena e l'occhio cercava la costa sassosa a destra del ghiacciaio. Miravo quello spiazzo verde sotto la roccia dove avevo scoperto le mie prime stelle alpine.

Factotum all'albergo Ospizio Bernina In quei tempi passavo le estati all'Ospizio Bernina, ero ragazzo factotum all'albergo, impiegato dal proprietario e padrone Domenico Cortesi, impiego che, in Valle, si definiva semplicemente e chiaro per tutti con «laurà sü da Sciabràch». Facendo il ginnasio nella Svizzera centrale, nei tre mesi d'estate dovevo guadagnare un po' di denaro per finanziare i miei studi e la vita in internato. Quell'impiego me lo aveva trovato la mia mamma che allora gestiva «al büfé dala staziòn» all'Ospizio Bernina. Servivo da portiere, aiutavo in cantina, in cucina e a fare le camere, incassavo la tassa di posteggio sul piazzale dell'albergo, vendevo benzina al distributore che allora esisteva ancora. Ed è proprio con la benzina che hanno a che fare le mie stelle alpine.



Il factotum dell'albergo al distributore di benzina

Infatti, la prima volta che mi sono incamminato verso il Cambrena passando sulla diga nord del Lago Bianco,



Il personale dell'albergo in barchetta sul Lago della Crocetta

co, volevo semplicemente salire fino a toccare il ghiacciaio. Non conoscendo il terreno, avanzavo molto lentamente, cercando il mio sentiero verso il ghiaccio attraverso le pietre e i massi. Dovendomi concentrare sui cinque metri innanzi ai piedi, mi accorsi troppo tardi che mi ero spostato sempre più sul lato destro del Cambrena, mi ero allontanato dal ghiacciaio e, peggio, davanti a me un'alta parete rocciosa sbarrava il passaggio verso la mia meta. Niente da fare fuorché arrendersi all'asperità del terreno, ritornare all'albergo per poi organizzarmi più seriamente per il secondo tentativo.

Non toccai il ghiacciaio ma scoprii le stelle.

Ed è lì che il mio occhio fu attratto da quel fiore che fino allora conoscevo soltanto dai libri di scuola: dall'alto di una sporgenza mi spiavano in ordine disperso una colonia di stelle alpine. Non seppi resistere. Mi avvicinai e ne colsi alcune fra le più attraenti. All'albergo scelsi la più impressionante, la infilai in uno degli orifizi d'aerazione del mio gran cappello da portiere. Naturalmente non mancavo mai di portarlo, la mia stella alpina ben in vista, allorché un veicolo si fermava davanti al distributore per il riforni-

mento di benzina. Ogni tanto i clienti, vedendo quel magnifico fiore, volevano sapere dove potessero coglierne.

La mia descrizione dei pericoli da incorrere per arrampicare fino al sito di raccolta scoraggiava facilmente chiunque fosse tentato di andarci. Se giudicavo i clienti persone generose, incidentalmente osservavo che forse ne avevo ancora una di riserva e che, eccezionalmente, potevo ben offrirla. Detto ciò andavo a levarne una

dalla mia piccola scorta. I clienti l'accoglievano con immensa gratitudine e lo dimostravano aumentando sostanzialmente la mancia che mi dovevano per il servizio della benzina.

Continuare a stimolare la generosità dei clienti

Ogni estate mi rendevo una o due volte alla sporgenza per rifornirmi del prezioso fiore e poter continuare a stimolare la generosità dei clienti. Salendo il cuore mi batteva forte nel petto, non dalla fatica ma dall'inquietta coscienza: si diceva allora – vero o no, non lo so – che era proibito coglierle le stelle alpine. Camminavo come se niente fosse ma sbirciavo a destra e a sinistra temendo di essere magari seguito da un poliziotto. Tornando all'albergo nascondevo la piccola scorta pur avendo cura di non rovinare le stelle. Dopo la sesta estate, l'ultima del mio impiego all'albergo Ospizio Bernina, non ci sono più ritornato a trovare le mie stelle alpine. Però, quando ero in quei paraggi, ci pensavo regolarmente, sempre con quel pizzico di curiosità di sapere se...

Quarant'anni dopo ho voluto saperlo per certo. Con la mia figlia maggiore c'incamminammo dalla diga nord del Lago Bianco verso quel pendio a destra del ghiacciaio. Anche adesso il cuore batteva assai

forte, un po' certo perché aveva già sessant'anni ma ancora di più dall'ansia per la sfida che stavo lanciando alla mia memoria: avrebbe saputo resistere all'usura del tempo? Al dire di mia figlia, salendo sembravo un sonnambulo. Raggiungemmo senza incidente la mia sporgenza e lì «mei edelvàis i ghèran amò!» In seguito vi andai anche con la figlia minore, poi con i due bambini della figlia maggiore. In alcuni anni vi andrò pure con i due bambini della minore. Così tutta la famiglia saprà dove sono «nösc edelvàis!» È cruciale che i padri trasmettano le conoscenze utili per la vita ai loro discendenti...



L'unico Edelweiss che mi sono permesso di cogliere

Ah, scordavo: anche se il mio contravvenire alla legge è di certo caduto in prescrizione già da molto tempo, tengo nondimeno a precisare che non ne ho mai venduto neanche una sola delle mie stelle alpine. È vero che a volte un cliente voleva comprarmene una, anzi insisteva per acquistare la mia, quella sul cappello. Non ho mai ceduto a quella tentazione. Mi metteva già abbastanza a disagio il pensiero di essere colpevole semplicemente cogliendone di questi fiori. Se poi ne avessi anche venduto, facendo così un affare con quelle stelle proibite, non avrei più dormito tranquillo dalla paura di essere buttato in prigione. Coglierne per offrirne ogni tanto a una simpatica cliente, invece, mi sembrava poter essere considerato relativamente innocente pure davanti al giudice!

Dino Beti di Panis

ARGOMENTI

Percorrendo il Bernina, nel corso dei secoli fino ai giorni nostri

Com'è il Passo?

Per la Valle di Poschiavo la strada e la ferrovia del Bernina costituiscono la forza vitale dell'economia. Il Passo del Bernina vanta una storia lunga, raccontata da notizie, diari e lettere, romanzi e opere d'arte, studi, proposte e interventi puntuali dal 1500 ad oggi. Col passare degli anni i legami tra nord e sud diventano sempre più stretti. E' un percorso molto caro agli abitanti della valle, ha un notevole dislivello e statisticamente è tra i più lunghi della catena alpina. In ogni epoca i rappresentanti della Valle hanno studiato, pensato e lavorato con tenacia per un'apertura annuale tenendo conto del tempo e dei pericoli invernali. E venerdì 11 novembre 2005 il messaggio della Redazione de «ilbernina» informa:

«Com'è il Passo? Grazie alla Valtline di Bormio, una Web Cam sul Passo del Bernina scatta una foto ogni due ore.»

Roberta Zanolari

gemello di Santa Perpetua sul lato opposto della valle lo conferma. Nei secoli a venire i passi alpini diventano un importante collegamento tra il mondo nordico e la civiltà mediterranea.

Grano, riso, vino ed olio provenienti dalla fertile Italia vengono barattati con cacciagione, pelli, formaggi e legna provenienti dall'Engadina. Ai «someggiatori» si chiede una tassa di transito per la manutenzione della strada del Bernina. Il più antico documento riguardante il traffico sul Passo, risalente al 1438, attribuisce la responsabilità dell'apertura invernale del Bernina ai poschiavini.

L'inverno del 1729 è particolarmente rigido: parecchie valanghe cadono in Val Pila e Sassal Masone e costano la vita a cavallanti e bestie da soma. Si decide di abbandonare la strada che passa per Cavaglia e di scegliere un nuovo percorso. La strada carreggiabile, costruita dal 1847 al 1865 su progetto dell'ingegnere La Nicca, opta per

Grigioni dà luce verde al traffico automobilistico: turisti, commercianti e operai percorrono il Bernina durante la bella stagione per raggiungere l'Engadina e rispettivamente Valposchiavo. Dal 31 ottobre al 30 aprile il Passo è chiuso al traffico automobilistico.

È l'anno 1965; da dieci anni le associazioni valligiane dell'ACS, del TCS e dell'ASPA, i granconsiglieri e i consiglieri nazionali valposchiavini, appoggiati dalle autorità dei due comuni, chiedono a più riprese al Gran Consiglio, al Governo grigione e al Consiglio Federale il rifacimento, la manutenzione regolare e l'apertura invernale del Passo del Bernina.

A 100 anni dalla sua costruzione, la strada del Bernina rimane aperta tutto l'anno; durante la stagione 1965-66 provvisoriamente, in seguito in modo definitivo.

Il Governo stanza per lo sgombero della neve e la manutenzione 120'000 fr. Agli automobilisti e ai camionisti che transitano si chiedono 3 fr. rispettivamente 20 fr. al momento del transito.

A partire dal 1971 il cantone assume le spese per lo sgombero della neve e si rinuncia ad incassare la tassa.

In seguito si provvederà al riassetto della strada del Bernina, sempre più frequentata da indigeni e turisti.

L'apertura invernale della strada del Bernina favorisce sia il turismo di massa sia l'afflusso sempre più intenso di sciatori provenienti da più parti del mondo.

Scalatori e alpinisti amanti delle emozioni, tranquilli escursionisti, ciclisti che arrancano faticosamente con le mountain-bikes, sciatori richiamati dagli impianti di risalita di Lagalb e della Diavolezza percorrono estate e inverno la strada del Bernina senza alterare l'antica atmosfera della montagna, la natura descritta da letterati e pittori dei secoli passati. I paesaggi maestosi, i colori sotto i raggi del sole, le ombre che si stagliano sulla neve, i profili delle rocce, lo splendore dei ghiacciai sono sempre quelli, splendidi e immutati.

mp

E tu Bernina, venerato gigante!
Il mondo non sapeva della tua esistenza!
Perfino Rathia - vergogna - non conosceva i tuoi meriti!
Eppure ti mostravi più volte al cittadino retico.
Lo hai intravisto sulla strada del Bernina!
Lo hai fissato di nuovo con occhi chiari che si tingono di verde ai piedi del monte, presso Pontresina, ed in alto vicino alle Alpi!
E vendicandoti degli sguardi sprezzanti, che non di rado ti lancia l'uomo fiero, per la sua ingratitudine lo punisci dall'alto con temporali terribili e tuoni.

...

Johann Baptist von Tscherner

Lo conosciamo per averlo percorso più volte in splendide giornate di sole ma anche con la neve e la bufera. È affascinante per il paesaggio, per il suo passato storico, per la sua importanza culturale ed economica. Rappresenta una porta sul mondo e nel contempo un ostacolo naturale, che nei tempi passati ha generato accese discussioni, destato preoccupazioni, spesso provocato panico e dolore.

Ci lasciamo lentamente alle spalle un inverno lungo e freddo: la neve è caduta abbondante già in novembre e ha destato talvolta preoccupazioni in chi doveva valicare il Passo del Bernina, ma la manutenzione regolare e sicura della strada ha permesso il transito senza troppe difficoltà.

Non è sempre stato così. Un passo indietro nel tempo ci permetterà di conoscere per sommi capi quanto ha dovuto lottare il popolo valposchiavino per ottenere una viabilità sicura e continua durante tutto l'anno.

Il Bernina, praticato già dai tempi remoti ma soltanto come sentiero per i viandanti, acquista nel Medioevo grande importanza: la fondazione e la costruzione dello xenodochio di San Romerio attorno al 1050 e di quello

la variante Pozzolascio-Sfazù. Si costruisce l'Albergo Ospizio Bernina; le colonne dei somieri e dei cavallanti sono sostituite dai carri, carrozze e slitte trainate dai cavalli.

Nel 1913 la ferrovia del Bernina garantisce l'esercizio invernale e il trasporto della posta dalla e per la Valposchiavo e il valico stradale rimane chiuso durante l'inverno. Nel 1925 il Cantone dei



L'impiegato cantonale, «barba» Leone Cramer, apre la barriera che chiude la strada del Bernina al traffico invernale e riscuote la tassa stabilita per provvedere allo sgombero della neve.

ARGOMENTI

Un aiuto nel lutto

Ognuno di noi ha la sua storia di perdite e separazioni. Queste esperienze lasciano il segno, talvolta rafforzano e maturano, talvolta colpevolizzano, rendono insicuri, creano disagio e tristezza.

Il gruppo di auto-mutuo-aiuto, composto di persone pronte ad ascoltare, a scambiare analoghe esperienze e ad aiutare a recuperare l'equilibrio psico-fisico, è un sistema, sperimentato e verificato da tempo in molti Paesi e dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, che trasforma le sofferenze individuali da problema a risorse utilizzabili per il miglioramento della qualità della vita comune.

La signora Gritli Oliati ha partecipato regolarmente alle riunioni del gruppo e ci racconta quanto vissuto. (n.d.r.)

Il Pastore Di Passa mi ha invitato a partecipare al gruppo di Auto Mutuo Aiuto. Ci troviamo regolarmente ogni giovedì dalle 14.00 alle 15.00 in casa Anziani; il gruppo è aperto a tutti coloro che stanno vivendo un momento particolare in seguito alla perdita di un loro caro e sentono il bisogno di parlarne.

Tutti sono benvenuti nel gruppo e ognuno ha abbastanza spazio per poter esprimere i propri sentimenti.

Non esiste un numero fisso, ideale o chiuso di partecipanti: talvolta manca qualcuno perché preso da altri impegni. Ne prendiamo atto e l'incontro si svolge comunque. Per facilitare l'approccio, il Pastore pone una domanda precisa; chiede per esempio come ci siamo sentiti dopo la perdita di un nostro caro, quale reazione abbiamo avuto, se ci sentiamo in colpa verso noi stessi o verso gli altri e perché, se proviamo rabbia o risentimento.

Chiede se abbiamo cambiato il nostro modo di vivere il quotidiano, se rifiutiamo il cibo, se dormiamo sonni agitati, se abbiamo perso la forza e la voglia di vivere.

Talvolta sono i partecipanti stessi che pongono delle domande, che hanno dei dubbi e su questo ognuno può prendere posizione e dire la sua.

Tutti hanno il tempo e il diritto di parlare e tutti hanno il dovere di prestare ascolto! Questo è lo scopo degli incontri: che



Foto R. Z.

ognuno possa parlare dei propri sentimenti e che ognuno sia ascoltato!

Elaborare un lutto non significa dimenticare la persona cara ma ricordarla senza provare dolore, sensi di colpa o rimpianti. Ricordare i bei momenti trascorsi insieme, essere grati per averla avuta come compagna, lasciarla andare e cancellare la nostra sofferenza.

È possibile aiutarsi a vicenda disponendosi ad ascoltare anche la sofferenza dell'altro; farci carico del suo disagio migliora la nostra vita, ci apre ai suoi problemi e ci permette di elaborare i nostri. Ascoltare con pazienza e rispetto il dolore dell'altro ci aiuta ad ascoltare il nostro a sentirlo in modo diverso, ad accettarlo e a conviverci.

Questa esperienza ci sta insegnando molto. Abbiamo capito che è possibile ritrovare la serenità dopo la perdita di una persona cara; specialmente con l'aiuto di Dio. La completa fiducia nel Creatore, la consapevolezza che la vita è un dono prezioso e che va vissuta nel modo migliore possibile, volendo bene e volendoci bene, senza farci distruggere dal dolore e dai sentimenti negativi, ci aiuta.

Ognuno di noi ha sperimentato il distacco da persone care; nonostante questo riusciamo ancora a gioire ad essere sereni e ad avere fiducia. È questo il modo giusto di affrontare la morte.

I nostri incontri ci fanno bene. Abbiamo imparato a conoscerci, a vivere questo momento in un'atmosfera serena e tranquilla, a capirci e a comprenderci.

Buona primavera!

Gritli Oliati

ARGOMENTI

Il massaggio seduto Ammà



Foto R. Z.

È un po' di tempo che pratico questo tipo di massaggio...

Ultimamente ho avuto l'occasione di massaggiare diverse persone di una «certa età»... e sono rimasta sorpresa di come viene apprezzato anche da quelle persone che hanno lavorato una vita intera senza pensare mai a loro stesse... Oserei dire: «è meglio tardi che mai» per prendere coscienza del fatto che ognuno di noi ha bisogno di riservare un po' di tempo per sé e di dedicare un quarto d'ora al proprio benessere.

Ho scelto questo tipo di massaggio proprio perché consapevole del bene che fa, in poco tempo...

È appagante vedere una persona che riesce a rilassarsi ed a essere molto più mobile, soprattutto nei movimenti del collo e della testa...

Il massaggio Ammà, che significa calmare attraverso il tocco, è praticato da migliaia di anni in Giappone e utilizza la rete dei «meridiani energetici» che circola nel corpo.

I movimenti si avvalgono di allungamenti, dondolamenti, pressioni e differenti tipi di percussioni che ren-

dono il massaggio unico per le sue caratteristiche di rapidità ed il suo potere energizzante e riequilibrante.

Questo stile particolare di trattamento o massaggio interviene sulle spalle, sulla schiena, sulle braccia-mani e sulla testa, attraverso gli abiti. Viene praticato su un'apposita sedia che si modifica ad ogni tipo di corporatura.

I benefici di questo massaggio sono immediati. Infatti ricevere questo massaggio significa riacquistare tono, vitalità e sentirsi nel contempo rilassati e riposati.

L'intenzione del massaggio seduto Ammà è di rendere il tocco carico di energia e di armonia accessibile a tutti.

Marie-Claire Crameri-Droux

Orizzonti è redatto particolarmente dai lettori. Manda le tue esperienze, le tue opinioni... e la rivista sarà sempre più ricca.

RIFLESSIONI PRIMAVERILI



Foto R.Z.

no e il sorgere del sole ci rallegrano. L'inverno è dunque finito? Qualche fiorellino sta già sboccando e presto cresceranno nei nostri giardini e nei nostri prati. Ogni tanto il vento ci fa compagnia. Che vorrà dirci? Spazzerà via le malattie, le sofferenze? Forse invece fa danzare gli alberelli, le foglie per dare a noi il segno che la terra sta cambiando. Bello sarebbe se tutto il mondo cambiasse in tante meraviglie... per la natura che ci circonda... per gli uomini e i bimbi di tutto il globo... per gli animali e per le acque. Le montagne sorridono dalla loro altezza, da lassù osservano tutto! Il Paradiso è sempre fiorito e i nostri cari con Dio ci amano, ci proteggono e ci aiutano nelle nostre fatiche quotidiane.

Il futuro è nelle nostre mani. Ascoltiamo allora il nostro cuore e il profumo della natura.

FB

Ora al mattino si sentono gli uccellini cinguettare. Il loro cinguettio porta pace e serenità. L'aria pura del matti-

LA VITA DELL'ATE

Volontariato

Volontariato

Qualche giorno fa ho avuto il piacere di rispondere ad una simpatica telefonata, durante la quale l'interlocutrice mi chiedeva – con una certa curiosità – i requisiti necessari per svolgere un'attività di volontariato con l'ATE.

Questa persona affermava di non sentirsi preparata a sufficienza e che la sua era un'intenzione che veniva dal cuore, da un profondo sentimento di altruismo che le suggeriva di «fare qualche cosa».

La mai risposta è stata subito che tale intenzione è la premessa più autentica e più vera da tenere in considerazione. Il volontariato parte sempre da ciò che suggerisce il cuore, ma – troppe volte – ancora sembra che ciò non basta. Secondo una certa mentalità ci vuole «preparazione», occorre conoscere la vita dell'anziano, la psicologia, la sociologia.

Queste conoscenze sono senza dubbio importanti, ma per una persona che desidera iniziare un cammino di volontariato non sono certamente essenziali. Queste si acquisiscono con l'esperienza diretta, con lo stare insieme a chi si vuole donare il proprio tempo. Con l'ascolto e l'osservazione attenta delle persone alle quali ci si vuole dedicare è facile cogliere le risorse, i bisogni, l'esperienza di vita e le preoccupazioni. Chi sa ascoltare, ascolta con il cuore; così le barriere e i pregiudizi si abbattano e subito ci si trova coinvolti, pronti a ricevere ciò che magari – inaspettatamente – si vuole dare! Nell'ambito dell'ATE queste esperienze sono possibili e anche frequenti. I volontari donano primariamente il loro tempo. Il calore umano è al primo posto. Nelle file dell'ATE

sono attive persone che già da molti anni vivono il valore del volontariato, in diverse forme e maniere. Questo spirito silenzioso e anche umile è secondo me il dono più bello e più prezioso che anima la vita dell'ATE, per cui verso tutti i volontari nasce spontaneamente la gratitudine e la riconoscenza.

Le attività sono diverse, il contenuto del «fare qualche cosa» può essere diversificato: in gruppo o anche singolarmente secondo la propria disponibilità e possibilità. Non c'è chi «fa di più e chi di meno». Ognuno dà ciò che può. L'esperienza insegna quasi sempre – però- che si riceve più di ciò che si dà. È difficile spiegare ciò con le parole, occorre lasciarsi coinvolgere in questa esperienza.

Perciò invito tutti coloro che sentono questa esigenza a farsi avanti tranquillamente. Un colloquio iniziale può aiutare a capire meglio lo spirito e l'organizzazione dell'ATE. Poi un'esperienza con i volontari potrà impostare un ulteriore orientamento e aiutare chi si sente di accettare la sfida del volontariato e continuando su questa strada.

Provare per credere!

Assemblea dell'ATE

Nelle prossime settimane verrà pubblicato su «Il Grigione Italiano» la convocazione dell'assemblea annuale dell'ATE. In questo momento non siamo ancora in grado di fornire data e luogo, ma invitiamo i gruppi e i singoli volontari a voler partecipare numerosi.

Anche eventuali persone interessate sono ovviamente benvenute!

Franco Crameri-Droux
Presidente ATE Valposchiavo

POESIE

Ama l'Anziano

Lascialo Parlare,
perché nel suo passato ci sono tante cose vere.

Lascialo Andare
tra i suoi vecchi amici, perché è lì che si sente rivivere.

Lascialo Raccontare
storie già ripetute, perché lui vuole vedere se stai alla sua compagnia.

Lascialo Vivere
tra le cose che ha amato, perché soffre di sentirsi spiantato della propria vita.

Lascialo Salire
nell'auto di famiglia, quando vai in vacanza,
perché l'anno prossimo avrai rimorso se lui non ci sarà più.

Lascialo Invecchiare
con lo stesso paziente amore con cui lasci crescere i tuoi bambini
perché tutto fa parte della natura.

Lascialo Morire
tra le braccia pietose, perché l'amore dei fratelli sulla terra
fa meglio presentire quello del Padre nel cielo

Fa questo: o proverai vergogna di essere uomo.

Alessia, 17