

# 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

## La primavera comincia a gennaio



foto: Cristina Luminati

Stilisti, basta con la moda primavera-estate, autunno-inverno!

Ne basta una, a cipolla: calzoni o gonna, sottogiacca, giacca di vigogna, giaccone imbottito, sciarpa e berretta da mettere, togliere, sfilare a seconda degli umori di una sola stagione, ingarbugliata e traditrice, con giorni di pioggia intercalata a vento e giorni caldi e asciutti da togliere il fiato. In calzoncini l'ultimo giorno d'inverno, in pelliccia, chi ce l'ha, il primo di primavera...

Basta con gli armadi quattro stagioni, sacchetti odorosi, odiose palline antitarpe... Non ci sono più le stagioni, sono passate di moda; nemmeno Vivaldi le scriverebbe più.

E allora si può sognare una calda giornata al mare anche a inizio primavera.

Si scuote leggermente stordita: due gocce di gin nell'acqua tonica al bar della spiaggia e tre ore distesa sotto il cielo terso sono bastati. Non importa: ancorata alla sdraio gode il sole di

mezzodì, quello cattivo che fa venire gli eritemi, gli occhi gonfi e se sei sfortunata il cancro alla pelle.

Non è sola: appoggiata pigramente su un gomito si guarda attorno schermata dagli occhiali scuri. Non vede mai tanta gente in un anno come in una settimana al mare: parla poco, risponde educatamente e ascolta: ci sono le nonne, meno di un tempo ma ci sono, ad accompagnare i nipotini, a coccolarli, a seguirli tutto il giorno tra i giochi con la sabbia, il gelato, il costumino da cambiare. A sera sono conciate male, stremate ma fiere: alleviano il compito dei figli, si accollano i bimbi, fanno le nonne, come un tempo.

Alla sua destra una famiglia tedesca compassata e contenuta: la signora riposa, il signore legge il giornale, due bimbi biondi costruiscono perfetti castelli di sabbia. Tutti sotto l'ombrellone; non disturbano, non si fa.

Dietro di lei un signore parla al cellulare: l'accento è piemontese. Ha problemi con la caldaia a quanto pare; anche al mare se li è portati.

Marocchini sorridenti, agghindati come alberi di Natale, e cinesine gentili si aggirano tra gli ombrelloni: ti arredano il salotto, ti rifanno il guardaroba, ti guariscono dai reumatismi e ti tolgono la cellulite.

Riprende il libro e sorride della scelta: l'Iliade di Baricco; ne approfitta per riprendere il filo della storia, sentire le voci di Priamo, Ulisse, la bella Andromaca.

Ha portato anche le poesie di Pasolini: a distanza di vent'anni le rilegge, e lo riscopre e lo ama come allora.

Si appisola, beve il sole come acqua.

È di nuovo freddo; si riscuote dal sogno e aspetta impaziente le prossime vacanze dopo questa stagione senza nome.

Felice primavera a tutti!

Monica Paganini

### RICORDI

## «L'era na pora vita»

È il titolo del lavoro di maturità di Daniela Cortesi. Parla della famiglia Tomé: con rispetto, un pizzico di curiosità, talvolta con stupore e meraviglia.

È fatto di fotografie, documenti trovati nelle vecchie scansioni di Casa Tomé, informazioni ottenute dall'archivista comunale, interviste ad alcune persone che hanno conosciuto la famiglia e una, realizzata da Marcella Raselli per l'Ente museo Poschiavino a Luigia, l'ultima delle sorelle Tomé ormai novantenne.

«L'era na pora vita»... Forse come quella di tante famiglie contadine agli inizi del secolo. Forse un po' di più. La storia della famiglia Tomé si racconta nella casa di «via dai Puntunai», che risale al 1357 ma che si è rivelata a molti solo negli ultimi tempi per i lavori in corso e i progetti che sono nati per conservarla e nel contempo farla rivivere; si racconta attraverso le parole della signora Luigia Tomé, ultima discendente della famiglia, le testimonianze e i ricordi dei vicini di casa, dei parenti, delle poche persone che in un modo o nell'altro l'hanno conosciuta.

Il cognome Tomé appare per la prima volta nei registri del Comune di Poschiavo nel 1808, quando il bisnonno delle sorelle Tomé, Giuseppe, proveniente probabilmente dal paese di Arigna, comune di Ponte in Valtellina, si sposa a Poschiavo con Maddalena Lardi.

L'abbiatico Domenico Tomé, nel 1911, sposa in seconde nozze Silvia Tosio, dalla quale ha quattro figlie: Marina, Ida, Rosina e Luigia.

Domenico è il «fant», l'usciera comunale; abita con la famiglia nell'allora Casa comunale, «La Tor» per intenderci, e svolge varie mansioni per l'amministrazione comunale. Durante la seconda guerra mondiale sorvegliava i prigionieri rinchiusi nelle prigioni de «La Tor».

La figlia Luigia nella sua intervista racconta del disagio di vivere a contatto con i prigionieri che urlavano e ingiuriavano tutto il giorno. Sembra nascere in queste circostanze una certa ritrosia nei confronti della gente e una vera e propria avversione per gli uomini.

Parte di casa Tomé, rimasta a lungo deserta, rivive quando nel 1933 la madre, le quattro figlie e il padre tornano a viverci. Si riaprono le finestrelle che danno sulla «via dai Pun-

tunai» e si incontrano le ragazze a far la spesa oppure nei campi verso San Sisto; raramente a dire il vero. Sembra abbiano paura della gente. Cresciute all'inizio del secolo scorso tra ristrettezze e paure, le ragazze Tomé non hanno grandi possibilità di lasciare la casa e il paese: Rosina impara il mestiere di sarta da donna; Marina è invece la «sarta bianca», addetta ai ricami dei paramenti sacri.

La secondogenita Ida è sordomuta e ha difficoltà di movimento; vede il mondo dalla finestrella che dà sulla «via dai Puntunai»; muore nel 1958. Luigia, l'ultimogenita, lavora parecchi anni come domestica presso i Dorizzi panettieri e presso l'Albergo Albrici in piazza. Dal 1992 vive in casa anziani a Poschiavo.

È novantenne e nubile. Con lei finirà la discendenza dei Tomé; rimarrà la casa in «via dai Puntunai», dove come un tempo si ripeteranno gesti e rituali. Rimarrà il nome a rincorrersi nella mente di chi ha conosciuto lei e la sua famiglia e forse in quella di chi ne ha sentito raccontare.

**Tra pochi giorni, dal 26 al 28 maggio, ci sarà l'inaugurazione della Casa Tomé. Il 27 e il 28 si aprirà al pubblico: ripulita, riparata qua e là dove urgeva, ma uguale, come l'ha lasciata Luigia quando si è ritirata in casa Anziani a Poschiavo: le poche stanze, le pareti della cucina annerite dal fumo, i mobili frugali. Sarà un'occasione speciale da cogliere, con la voglia di sapere com'era, di vedere cosa è stato fatto con la volontà di conservarla come testimone del passato e di capire come diventerà viva e di nuovo parte del nostro presente.**

mp



foto: Ente Museo Poschiavino

## SOMMARIO

### Editoriale

La primavera comincia a gennaio 9

### Ricordi

L'era na pora vita . . . . . 9

Appena ieri . . . . . 10

### Argomenti

Mal del Colombia . . . . . 10

Momenti speciali. . . . . 10

### Racconti

Quant trübùlà! . . . . . 11

### Pensieri

Ricordando Celso Dagupati. . . . . 11

### Riflessioni

Gli angeli esistono? . . . . . 12

È primavera . . . . . 12

### Vita dell'ATE

Gite e animazione . . . . . 12

I nostri vecchi (poesia) . . . . . 12

**RICORDI**

**Appena ieri**

di Enzo Biagi

(n.d.r.) Enzo Biagi, nasce a Pianaccio, un piccolo paese sull'Appennino bolognese, il 9 agosto 1920. Ha scritto un'ottantina di libri, ha condotto per 40 anni trasmissioni televisive e ha visitato il mondo per il suo lavoro di giornalista. Lascia la televisione nel 2002, vi torna poche settimane fa. Torna a parlare agli italiani e il tempo sembra essersi fermato. Racconta poco di sé; parlare di sé non è poi così importante, per il vecchio cronista. C'è la realtà che bussa, i fatti, le storie da raccontare.

Ho una spiccata propensione per i ricordi, e condivido quello che mi confidò, durante un'intervista, un famoso scrittore: «Invecchiare è quello che ho fatto di più importante nella mia vita».

La mia è passata in fretta; solo ieri ero un ragazzo e mi sembrava che il mondo cominciasse con me: lo scoprivo ogni giorno. Ogni ora aveva un profumo: di terra bagnata, di legna bruciata, quando era il tempo della vendemmia, di mosto; arrivavano in città i carri trainati dai grandi buoi e ricomparivano le vecchine delle caldarroste. Mi addormentavo con la musica della pioggia che scrosciava sul selciato. Prima però recitavo l'atto di dolore, «perché se muori - ammoniva mia madre - vai in purgatorio». Anche adesso ogni sera dico una preghiera: per chi ho amato, per chi mi ha amato. So che il viaggio sta per concludersi, ma ho vissuto anche ore felici. Sono stato pure testimone di alcune vicende che hanno cambiato le carte geografiche e il destino del mondo. Faccio il giornalista; e la cronaca ha scelto per me incontri e itinerari. Ho conosciuto briganti e geni, santi e impostori, ma forse capita anche ai baristi, ai commessi viaggiatori o ai portieri d'albergo. Tutti hanno bisogno di parlare, di confidarsi. «Per favore» - disse l'uomo dalla faccia lentiginosa, una domenica, in un giardinetto - «mi tocchi, mi faccia capire che sono vivo».

Sono innumerevoli i miei ricordi, disordinati i miei pensieri...

Tra i viaggi indimenticabili, quello in Sudafrica, con un soggiorno incantato al Krüger Park. Mai le stelle, nelle lunghissime notti, mi sono apparse tanto vicine. E il mondo, attorno a me, così semplice e incontaminato, faceva pensare al paradiso terrestre. Ho ancora in mente lo splendore della natura, l'elefante che si era ubriacato mangiando euforizzanti bacche rosse: dondolava goffamente, era buffo, non minaccioso. Le scimmiette saltellavano sui parafanghi della Land Rover e i leoni, richiamati dall'odore della carne arrostita sulla brace, arrivavano a branci e strisciavano contro le porte del bungalow: sembravano grossi gatti che chiedono una carezza.

Gli impala annusavano l'aria, estatici e dolcissimi come gli animali dei cartoni animati: poi correvano tra gli arbusti, nell'erba secca della savana. Alcuni uccelli azzurri, verdi, bianchi si posavano sul collo delle giraffe. All'alba, le zebre, gli ippopotami, le scimmie si davano appuntamento al ruscello per l'abbeverata. Fuori, c'era l'apartheid, le crudeli discriminazioni, le ricchezze immense, le miserie che più umiliano. Appena ieri; ora si apre lo spazio per le memorie. Non sono stato il protagonista di un romanzo, e non tento bilanci; come quel nobile francese scampato alla rivoluzione, potrei dire: «Eccomi qui. Ho vissuto.»



foto: Cristina Luminati

**ARGOMENTI**

**Mal de Colombia**

...non è una favola... esiste veramente!

Sono ritornata da poco dalla Colombia e fatico un po' a rimettermi nel quotidiano svizzero...

Sono partita così, quasi un colpo di testa... deciso in 10 minuti... ma prima o poi doveva succedere...

C'ero già stata nel 1996 e avevo promesso che sarei ritornata!

Devo un grosso grazie alla mia famiglia che mi ha dato la possibilità di partire!

Com'è la Colombia?

È un paese stupendo. C'è una vegetazione bellissima ma soprattutto gente splendida. Però c'è anche povertà estrema, difficile da capire...

Ciò che impressiona sempre è che queste persone non hanno niente ma ti danno tutto... dormono in due o tre nello stesso letto pur di lasciarti riposare...

Ho incontrato pure il mio figlioccio che non è andato a scuola quel venerdì perché arrivavo io... Sono emozioni troppo forti!

Rispetto al mio primo viaggio, ho trovato un paese più sicuro; la gente più tranquilla, con meno paura (anche se la violenza esiste ma è nascosta... come ovunque).

Il rincaro e la disoccupazione sono i problemi maggiori.



foto: Marie-Claire Crameri-Droux

La soddisfazione più grande è constatare che gli aiuti spediti dalla Valposchiavo sono apprezzati veramente e vengono adoperati bene!

Questo ci deve aiutare a continuare...

«Que Dios te bendiga» e «Muchas gracias» sono i saluti più frequenti che mi hanno dato per tutti i valposchiavini.

«Que vuelva» mi hanno ripetuto sempre ad ogni saluto... e sicuramente non invano...!

Marie-Claire Crameri-Droux

**ARGOMENTI**

**Momenti speciali**

*Leggi «L'Incontro» e subito rivedi il palco al teatro RIO, dove un gruppo di gente dalla felicità contagiosa progetta le vacanze il mese di gennaio e subito se ne parte per mete lontane...rammenti una visita in libreria e la gentilezza del personale, i manufatti originali, le carte da lettera dipinte a mano... ricordi un incontro particolare al mercatino, in piazza, sulla posta... Gli utenti dell'Incontro escono, si divertono, lavorano, intrecciano amicizie importanti, crescono con chi lavora e vive con loro, lasciano in chi ha la fortuna di incontrarli calore e ricordi belli.*

**Momenti speciali, degni di essere ricordati!**



foto: Sandra Zala-Zanolari

Siamo gli scolari di 4. classe di Cam-pocologno. Vogliamo raccontarvi un'esperienza speciale.

Ultimamente abbiamo avuto la fortuna di conoscere alcuni utenti dell'Incontro. Con loro abbiamo trascorso due pomeriggi: il primo incontro si è svolto a Poschiavo, presso il centro diurno. Lì abbiamo giocato, abbiamo raccontato ai nostri amici delle storie buffe inventate da noi ed abbiamo scoperto le attività che si possono svolgere all'Incontro.

Alcuni utenti lavorano al piano terra, in un'officina dove si preparano cor-

nici per quadri, dove si confezionano candele e dove si svolgono altre attività interessanti. Al primo piano abbiamo assistito ad un lavoro di precisione. Gli utenti dovevano mettere il tè, prodotto dai signori Claudia Lazzarini ed Elmo Zanetti, in sacchetti di carta, pesarli ed etichettarli. Alcuni utenti invece stavano preparando delle cartoline, vere opere d'arte...

Abbiamo poi visto la cucina, la sala pranzo e l'angolo relax. Dobbiamo dire che il centro diurno è organizzato molto bene.

**Continua a pagina 11**

Questa edizione di  
**ORIZZONTI**  
è sostenuta  
finanziariamente  
da Rätia Energie  
e da Pro Senectute.

Manda le tue  
esperienze,  
le tue opinioni,  
i tuoi racconti  
e **ORIZZONTI**  
sarà sempre  
più interessante!

## RACCONTI

## «Quant trübülà!»

L'altro giorno ho ritrovato nella soffitta della nonna un oggetto particolare che non si usa quasi più, ma che tutti immagino conoscono: «al gerlu».

Mi ricordo che quando ero piccola aiutavo la nonna a portare la legna in soffitta. Lei mi metteva in spalla «al gerlin». Non era grande come il suo, era un «gerlu» in miniatura. Anche se a quella età mi stufavo già dopo la prima salita, ero orgogliosissima, mi sentivo grande, quasi come la nonna.

Gli anni sono passati, ma non i ricordi. I ricordi di chi «al gerlu» l'ha portato spesso. Per esempio quelli di Franco, un caro amico di famiglia. Eccoli.

Si racconta che nel 1914, era tempo di guerra, la mia bisnonna incinta metteva il primogenito nel «gerlu» e camminava con il suo carico fino a Campell. Doveva badare alle mucche poiché il bisnonno era in servizio militare sul Passo del Gavina in territorio svizzero. Mia nonna a 12 anni con «al gerlu» sulle spalle, carico di alimenti di prima necessità, raggiungeva «Urgnasc» per tener compagnia a suo padre. E quando c'era la fienagione, camminava fino «all'Alp da Canfinal» portando con sé l'occorrente per cucinare nel «gerlu»; alle quattro di mattina si falciava il fieno e verso le sette la nonna portava la colazione ai «pradé» sempre nel «gerlu».

Quando maturavano i mirtilli si andava per uno o due giorni ad Urgnasc a raccogliarli, con «al gerlu» e due ceste. Quando questi erano pieni si faceva ritorno a Poschiavo. I mirtilli si vendevano ad un signore che li rivendeva a sua volta in Engadina e nella Svizzera interna. Si potevano guadagnare 10 fino a 15 franchi. Per quei tempi, una vera fortuna!

C'era pure un «gerlu» con dei cassetti, da portare sulle spalle, chiamato «cedula». Una volta al mese arrivava in paese una «cumissa», ovvero una donna che portava una «cedula» contenente bottoni, aghi, fili e l'occorrente per cucire. Queste donne bussavano ad ogni porta vendendo i loro prodotti. Succedeva talvolta che si facessero invitare a pranzo da mia madre; in cambio lei poteva acquistare filo e bottoni ad un prezzo speciale! Nelle vicinanze di Selva, a «la Goba», quando finiva la fienagione i contadini cercavano sotto gli alberi «al falecc» da mettere in stalla. Lo raccoglievano e lo portavano a Valle con «al gerlu».

A Selva si coltivavano ancora le patate e il grano. I campi avevano un discreta pendenza perciò in primavera, la terra che durante l'inverno si era depositata in fondo al campo la si riportava in cima con «al gerlu».

Tutte le famiglie comperavano dal Comune la legna; un «lot», corrispondente a 4 m<sup>3</sup>. Mio padre tagliava la legna ed



foto: Cristina Luminati

io la sera, finita la scuola, dovevo aiutare a portarla in solaio con «al gerlu». Quanti aneddoti attorno «al gerlu»! Pochi immaginano quanto pesava quando era colmo di legna, di fieno, di letame o di terriccio! Ora si intrecciano piccoli, graziosi, magari a due colori, e si riempiono di fiori secchi. Presto li ricorderemo solo così, senza sapere quante fatiche hanno rappresentato per i nostri anziani.

Daniela Cortesi

## CONTINUA DA PAGINA 10

## Momenti speciali

Prima di Pasqua, i nostri amici sono venuti a scuola e assieme abbiamo colorato le uova con tre tecniche diverse. Abbiamo poi gustato assieme una buona colomba ed abbiamo avuto l'occasione di ascoltare le storie di Clara (in tedesco naturalmente) che ci ha fatto rivivere alcune scene del teatro messo in scena appunto dagli utenti dell'Incontro. Nuria invece ci ha fatto conoscere alcuni personaggi dei Pokemon...

Abbiamo trascorso due pomeriggi davvero speciali, abbiamo conosciuto gente simpatica e ci siamo divertiti molto, anche se alla fine, Emilia è caduta. Fortunatamente non è successo niente di grave.

Sarebbe bello incontrarci nuovamente! Ringraziamo Regula, Maurizia e Cristina, le simpatiche accompagnatrici che ci hanno permesso di vivere un'esperienza speciale e mandiamo ai nostri amici dell'Incontro un forte abbraccio!!

Vi proponiamo ora alcune letterine scritte dai nostri simpatici amici.

Siamo andati a far visita ai bambini di Campocologno. Ho guardato a pitturare le uova per Pasqua. È stato bello, ci hanno regalato un cestino con la paglia e uova di cioccolato e tre uova. Dopo siamo andati in un'altra aula e abbiamo fatto merenda. Abbiamo mangiato la colomba e bevuto acqua e succo. Cari saluti da **Afra**

Abbiamo colorato le uova e mangiato la colomba con i ragazzi. È stato bello!

Silvia

Mi è piaciuto stare con voi a scuola e partecipare a colorare le uova. È stato molto interessante. Vi invito a venire ancora a trovarci all'Incontro.

Nelli

Abbiamo decorato le uova con la cera. Le abbiamo decorate con tanti colori: blu, rosso, verde, giallo. Poi abbiamo mangiato la colomba.

Nuria

Noi dell'Incontro, il 2 aprile siamo stati invitati a Campocologno dagli scolari di 4. classe a pitturare le uova. È stato bellissimo e divertente. Abbiamo pitturato le uova. Una bambina mi ha dato la mano e mi ha accompagnato al lavandino a lavare le mani. Era molto, moltissimo carina. Dopo siamo andati di sopra, in un'altra aula, a mangiare la colomba di Pasqua e a bere l'acqua minerale e il tè. Era buonissimo. Mi è piaciuto moltissimo. Ora vi saluto e vi ringrazio della vostra buonissima merenda. Vi aspetto qui all'Incontro, a trovarmi. Sono contentissima se venite. Ciao a presto. Salutatemi tanto le vostre maestre.

Ciao Anita

Lunedì 2 aprile siamo andati a Campocologno a visitare la 4. classe elementare. Con questi scolari abbiamo pitturato le uova di Pasqua. È stato molto bello. Poi ci siamo trasferiti in un'altra aula per la merenda, era molto buona. Abbiamo poi ricevuto dei magnifici cestini con degli ovetti di cioccolato e tre uova sode colorate. Poi ci siamo scambiati gli auguri pasquali.

Emilia

Sandra Zala-Zanolari



foto: Sandra Zala-Zanolari

## PENSIERI

## Ricordando Celso Daguati

Celso se n'è andato. Improvvisamente e in punta di piedi.

Poche settimane fa avevamo festeggiato i suoi novant'anni.

La morte – però – non lo ha colto impreparato; era cosciente di questo grande passo, varie volte ne parlava con serenità.

Molti anni fa l'ho conosciuto e apprezzato quale aiuto infermiere all'ospedale San Sisto di Poschiavo, quando (come amava ricordare lui stesso) «cürà li persuni l'era plü semplice da incö di» e la professionalità lasciava ampio spazio al rapporto umano e interpersonale, al «patire con», al pensiero «gabias pazienza cal passarà!»

Infatti la sua specifica esperienza di vita ha portato Celso a maturare un modo di pensare tipicamente suo, nei confronti della vita e nei confronti del prossimo. Il saper prendere tempo per se stesso, per gli altri, per chi soffre era la risorsa più preziosa di Celso. Ciò lo aveva imparato innanzi tutto con se stesso, combattendo sulla «sua pelle». Era felice di poter condividere l'esperienza delle cure con le Suore, con i medici, con i colleghi del San Sisto. Fino all'ultimo ha ricordato con estrema gratitudine e amicizia queste persone a lui vicine. Nell'apprendere la professione infermieristica era stata determinante la sua volontà autodidattica, nella sua spiccata semplicità tipica che sapeva cogliere e interpretare il senso delle cose ed essere sapiente nel «ragionà sù li robi e miga begà!» Ricordava sempre, con una certa nostalgia, le situazioni difficili della sua vita professionale, i casi di malattie gravi, di sofferenza, di morte, di incomprensione. In ogni spezzone di esperienza sapeva cogliere con grande umiltà il senso dell'avvenimento, anche perché la sua fede ragionata



lo portava in molte occasioni a «essa bon da tö tütt da li man dal Signur!» Tutte le sue frasi che riporto espressamente tra virgolette, nascondono il tesoro della saggezza di Celso. Attorno al letto dell'ammalato e del morente egli sapeva creare quell'atmosfera intrisa di amore e di condivisione che rendeva quel momento indimenticabile. Il mistero della vita e il mistero della morte dovevano secondo lui rimanere tali e l'esperienza doveva essere accettata con fiduciosa speranza: «duman sa vedarà! La tölum cumé la vegn!»

Era quasi impossibile far perdere la pazienza a Celso, anche perché la sua indole buona e tranquilla lo aveva dotato di un ritmo di vita calmo ma irrefrenabile, che sicuramente lo ha aiutato a raggiungere in piena forma la sua veneranda età!

Lo ricordiamo con affetto e gratitudine!

Franco Cramer-Droux

RIFLESSIONI

**Gli Angeli esistono?**

*Quante volte ci siamo posti questa domanda? E cosa abbiamo ottenuto come risposta?*

In alcuni momenti siamo stati certi della Loro esistenza ed in altri invece il dubbio ci ha assaliti.

In passato gli Angeli erano molto conosciuti, e nelle famiglie avevano il Loro posto d'onore. Negli ultimi 50 anni però, alle nostre latitudini, l'uomo ha posto tutta la sua fiducia e la sua energia nello sviluppo della scienza, della tecnologia e del consumismo. È cresciuto il benessere materiale e l'esigenza dello Spirito pian piano per alcuni è stata soffocata. Così è venuto a mancare tra di noi il beneficio di Entità invisibili ma che da sempre hanno sostenuto l'umanità.

Il risveglio e la conoscenza di queste Creature alate ora si sta manifestando con grande forza e se alcuni attribuiscono questo fatto alla moda, altri invece sentono il richiamo dei Messaggeri angelici.

Siamo in un tempo di evoluzione, i nostri bisogni cambiano e dobbiamo rallegrarci se percepiamo l'esistenza degli Angeli in grado d'aiutare e guidare chi chiede assistenza.

Vedere in commercio una vasta rappresentanza di questi Esseri di Luce fa piacere. Li trovi stampati su carta, fatti di gesso, di resina, di preziosa ceramica, di legno e d'ogni sorta di altri materiali. È un soggetto molto valorizzato che ritrova il Suo posto in tante case.

E chi non si rallegra e sente la gioia nel cuore davanti a un bell'Angioletto?

Ci dobbiamo semplicemente soffermare, osservare, ascoltare, e in un attimo possiamo percepire una grande serenità che ci compenetra e ci dona pace.

In questo stato d'animo perché non chiedere anche il Suo aiuto? L'Angelo che a ognuno è stato dato a sostegno fin dal primo giorno della nascita, risponde sempre alle richieste del suo protetto.

Con fiducia ci possiamo rivolgere ad un'Entità spirituale di grande sapienza in grado di sviluppare le nostre risorse limitate ed aiutarci a capire qual è la strada migliore da percorrere per raccogliere i massimi benefici.

Troviamo inoltre il tempo di parlare con il nostro Angelo, interpellarlo, anche invocarlo, ma non dimentichiamo di ringraziare per la Sua preziosa presenza.

Insomma, ralleghiamoci tutti per la nuova riscoperta di un'Energia divina manifesta sulla Terra in un momento di totale confusione e sfiducia dell'Uomo nei confronti della società.

Lasciamoci influenzare senza timore dal sussurro degli Angeli, mettiamo i loro messaggi nel nostro cuore... e tentiamo con Loro di trovare il nostro cammino inondato di Luce vera.

*Trudy Rampa*

**Dove c'è Luce c'è Amore  
e dove c'è Amore c'è la Pace!**



*Angelo mio, ascoltami!  
Mandami le tue benedizioni,  
dammi l'Amore necessario  
per essere amico  
degli uomini, degli animali, dei fiori,  
degli alberi e dell'Universo*

VITA DELL'ATE

**Gite e animazione**

**1. Proiezione filmati**

Solamente nelle ultime settimane abbiamo scoperto che il sig. Plinio Tognina dispone di filmati molto interessanti risalenti agli anni attorno al 1960, girati da lui stesso in Valposchiavo. È nostra intenzione proiettare tali film in tutta la valle nei prossimi mesi. Sono molto interessanti e sicuramente sono documentari che meritano la nostra attenzione. Sul settimanale «Il Grigione» pubblicheremo le date e i luoghi delle proiezioni. Ringraziamo di cuore il sig. Tognina per questo suo prezioso contributo!

**2. Gita primaverile**

Già da alcuni anni l'ATE organizza in primavera una gita giornaliera per tutti i pensionati della valle. Quest'anno proponiamo la meta di PIURO, con visita e guida al museo. Le modalità d'iscrizione verranno pubblicate a tempo opportuno sul «Grigione». La data prevista è venerdì 8 giugno! Benvenuti!

**3. Panchine**

Negli ultimi anni l'ATE Valposchiavo ha sponsorizzato numerose panchine in Valposchiavo, con l'intento di fornire nelle passeggiate degli anziani un punto di riposo e di incontro. Chi avesse ancora proposte per la posa di queste panchine può informare i membri del comitato ATE, in quanto l'ATE può sostenere altre panchine, nei luoghi frequentati dai pensionati!

**4. Collaborazione tra Pro Senectute e ATE**

Già da oltre un anno il sig. Alcide Godenzi è stato nominato membro del comitato cantonale di Pro Senectute, rappresentando in quel gremio la Valle di Poschiavo.

Dopo aver preso personalmente i primi contatti, abbiamo capito e apprezzato con particolare interesse la sua sensibilità e attenzione verso la Terza Età ed è nata una proficua e reciproca collaborazione, con l'unico obiettivo di essere attenti e disponibili nei confronti dei nostri anziani vallerai. In questa ottica le due istituzioni hanno creato le basi per una solida interazione che sviluppandosi sulla stima e sulla fiducia potrà dare nuovi e anche inattesi frutti, fondati esclusivamente sul comune interesse per gli anziani.

Pro Senectute ha sempre sostenuto

l'ATE con i suoi contributi finanziari (es. Orizzonti) e ora con il sig. Godenzi possiamo contare anche su iniziative e proposte che insieme potremo realizzare.

Ricordiamo qui di seguito alcuni momenti significativi proposti e descritti brevemente da Alcide Godenzi:

*a) visita della Rätia Energie*

Negli ultimi anni la Rätia Energie ha intrapreso grandi cambiamenti nelle proprie infrastrutture. Uno di questi è stato il nuovo quadro di comando a Robbia. Perché non visitarlo? Detto e fatto! Il 9 novembre un bel gruppo di giovani seniori si è recato a Robbia ed è stato accolto dal sig. Raselli, il quale ha fatto passare due ore interessantissime ai visitatori con occhi e orecchie aperti per poter capire cosa sta effettivamente a monte del semplice interruttore di casa. A lui vada il più cordiale grazie e anche al personale che ha dato spiegazioni orali e visive nel reparto turbina e sala comando.

*b) il giorno della Befana*

Con lo scopo di portare un po' di svago e allegria, due belle e simpatiche «befane» hanno pensato di fare visita agli ammalati dell'ospedale e agli ospiti di Casa Anziani. Con queste visite abbiamo voluto ricordare vecchie tradizioni, che a quanto pare vanno scomparendo.

*c) in piscina e lungo il lago*

Ricordiamo con particolare piacere le due uscite nelle piscine di Bormio (bagni vecchi e bagni nuovi) con una grande partecipazione, e il giro del lago di Le Prese. Il movimento è salute e lo stare insieme fa bene allo spirito!

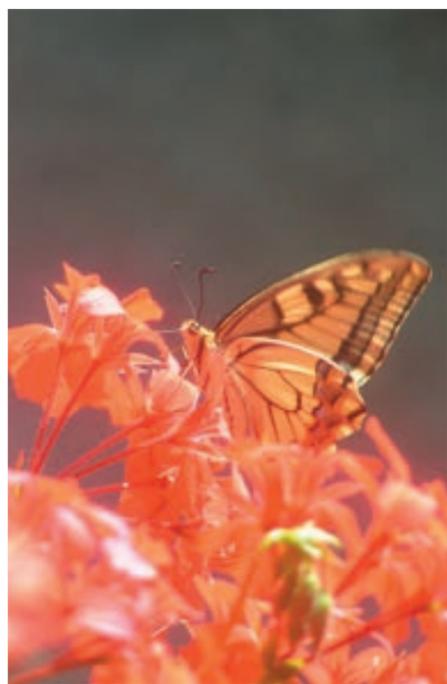
**5. Un cordiale grazie**

Rinnoviamo a tutti i volontari la nostra più viva riconoscenza per la loro disponibilità e per il loro impegno. Un caro grazie vada pure ai benefattori che sostengono il nostro operato. Ringraziamo l'anonimo donatore che negli scorsi mesi ha versato all'ATE la ragguardevole somma di 10'000.- Fr. Assicuriamo tutti i benefattori che il loro contributo finanziario viene utilizzato esclusivamente per la Terza Età in Valposchiavo, nelle attività note a tutti!

*Franco Cramer-Droux,  
presidente ATE*

**È primavera**

*«La primavera si raccoglie in un bouquet degno di una regina, nel giardino di un mago dove tutto è sbocciato!»*



*Vieni, primavera, vieni  
a svelare la bellezza del fiore  
celata nel bocciolo  
tenero e delicato.  
Lascia cadere le note  
che porteranno i frutti,  
e passa con cura il tuo pennello  
d'oro di foglia in foglia.  
Rabindranath Tagore*

**I NOSTRI VECCHI**

*Guardate gli occhi dei Vostri vecchi.  
Oggi portano i colori dell'autunno  
ma ieri hanno donato sguardi  
vivi come bacche di agrifoglio  
teneri come fiori di biancospino.*

*Guardate le mani dei Vostri vecchi.  
Oggi contano i giorni sulle ginocchia  
ma ieri hanno lottato, costruito  
seminato carezze  
momenti di sole...*

*Guardate i passi dei Vostri vecchi.  
Oggi avanzano lenti, discreti come ombre  
ma ieri hanno percorso pianure di speranze  
sudato lungo vicoli arroganti del dolore.  
Caduti si sono rialzati...*

*Guardateli e aspettateli i Vostri vecchi  
prima che il tramonto li porti via.  
Se siete qui è perché loro hanno soprattutto amato.*

